

L'ora dell'ambrosia

L'ORA DELL'AMBROSIA



discorsi di

*Baba Sawan Singh Ji
Sant Kirpal Singh Ji
Sant Ajaib Singh Ji
e altri*

Sant Bani Ashram
Ribolla, Grosseto

Tradotto dal Satsang di Bologna per conto di:

Sant Bani Ashram

Podere Val di Vite

58027 Ribolla (Grosseto)

Titolo originale dell'opera "The ambrosial hour"

Edito dal Sant Bani Press, Tilton, N.H., USA

Riconoscimenti

L'ispirazione e la direzione, la grazia dietro le quinte sono venute da Sant Ajaib Singh Ji e molti hanno contribuito alla pubblicazione di questo libro. Daryl Rubin, nel corso di vari anni, ha scelto e selezionato i discorsi sotto forma di manoscritti; i suoi commenti sono rintracciabili nell'introduzione. Pappu (Raj Kumar Bagga) ha fatto un lavoro meraviglioso nel tradurre i discorsi di Sant Ji; altri hanno ricopiato i discorsi del Maestro o da note prese all'epoca dei primi discorsi o negli anni recenti trascrivendo dai nastri. La gente che ha trascinato da una parte all'altra i registratori al fine di registrare questi discorsi, merita i nostri ringraziamenti per aver fornito il materiale iniziale. I discorsi dei primi tempi in questo libro dipendono dal lavoro svolto da Russell Perkins. *Sat Sandesh* fu pubblicato per sei anni dal Sant Bani Ashram ed edito da Russell, in seguito fu creato il *Sant Bani Magazine* per presentare i discorsi dei Maestri. Dal 1976 fino al recente 1987 Russell ha continuato il lavoro di editore per il *Sant Bani*, assistito da sua moglie Judith (la quale coordina altresì i gruppi che viaggiano nei numerosi ritiri). Sant Ji si riferisce ad ognuno di loro in questi discorsi. Successivamente i discorsi sono stati dattilografati, organizzati ed editi dal personale attuale della rivista.

Per questo volume i discorsi più vecchi sono stati sottoposti a "scanning" tramite l'OCR (lettore di caratteri ottici), un processo di computer che elimina il bisogno di ore di dattilografia; occasionalmente presenta nuovi sbagli di ortografia. Tutti i discorsi sono revisionati nuovamente dall'inizio alla fine nella speranza di rendere armoniosi lo stile e l'uso. Ci scusiamo qualora sia sfuggito qualche errore alla nostra revisione.

Durante le ultime settimane frenetiche il progetto ha avuto un incoraggiamento tremendo dalle seguenti persone: John Campbell, Mary Fewel Tulin, Daryl Rubin, Bethany Stephenson, Susan Shannon e Cab Vinton.

Alla fine molte persone hanno lavorato per lunghe ore alla tipografia; senza Carol Corson, Joe Gilbard, Chris Gilb, Joe Sereni e Leath Storey non avremmo mai finito questo progetto.

Ringraziamo tutti coloro che hanno aiutato questo libro.

Richard Shannon

INDICE

Prefazione / XIII
Introduzione / XV

PARTE I

Prepararsi alla compagnia del Maestro: ottenere la ricettività

1. Tornate in voi / 3
2. La tradizione del Sentiero dell'Amore / 6
3. Fattori necessari per il progresso / 12
4. Il canto eterno / 18
5. Impara a essere ricettivo / 22
6. Per ottenere padronanza sulla nostra mente / 24
7. Fate di ogni respiro un'offerta / 27
8. La prigionia dell'anima / 29
9. Sul giudicare gli altri / 32
10. Contento nel Volere di Dio / 33
11. Il primo messaggio di Sant Ji / 37
12. La prova di un Gurumukh / 39
13. Quando si crea il desiderio / 43
14. I passi da Sach Khand / 45
15. Fede, amore, devozione e sforzo / 50
16. Per essere risolti sul Sentiero / 59
17. Il nemico interiore / 67
18. Procedi e fallo / 74
19. Vivete nell'amore e nell'armonia / 76

PARTE II

Solitudine: trascorrere tempo in compagnia di un Santo

20. Il valore della solitudine / 85
21. L'importanza degli ashram / 88
22. Che cos'è un luogo sacro? / 93
23. Sul Satsang e sul darshan / 95
24. Che cosa dovremmo chiedere al Maestro / 99
25. Colpito dalla pallottola dell'amore / 108
26. Avete fatto un lungo viaggio / 111
27. Simran / 113

*PARTE III**Meditazione sul Naam del Signore*

- 28. Per cambiare le abitudini della mente / 125
- 29. La gloria del discepolo / 128
- 30. Una scopa per pulire la nostra anima / 131
- 31. Rendete la mente calma / 132
- 32. “Bussate e vi sarà aperto” / 134
- 33. La scala del Simran / 137
- 34. Prendete l’abitudine di meditare / 140
- 35. Raggiungete la Forma del Maestro / 142
- 36. Le correnti della mente e dell’anima / 144
- 37. Piantate il seme di stagione / 146
- 38. Quando facciamo il Simran con amore / 148
- 39. Il Maestro ama i suoi figli satsanghi / 150
- 40. Poiché ha avuto misericordia di noi / 152
- 41. Abbiamo bisogno di una guida / 155
- 42. Con l’aiuto del Maestro / 156
- 43. Qualcosa che vale la pena sperimentare / 157
- 44. L’ora dell’ambrosia / 159
- 45. Dio ascolta la nostra supplica / 161
- 46. Portando il cesto della grazia / 163
- 47. Un briciolo di pratica / 166
- 48. L’unica vera ricchezza / 167
- 49. Il dono della devozione / 173

*PARTE IV**Meditazione: domande e risposte*

- 50. Un colloquio con il Maestro / 177
- 51. I diversi tipi di Simran / 181
- 52. Le perle della spiritualità / 186
- 53. La meditazione dei Santi / 195
- 54. I karma si rivelano nell’intimo / 201
- 55. Perdonare gli altri / 209
- 56. Il Maestro diventa felice / 214
- 57. Domande e risposte sulla meditazione / 219

*PARTE V**La gloria della compagnia dei Santi*

58. Per mantenere la dolcezza / 261
59. Dove si spense la sete / 263
60. Sedere ai Piedi del Maestro / 266
61. Secondo le Sue istruzioni / 268
62. La via da cuore a cuore / 272
63. Il lungo, lungo viaggio / 274
64. La fragranza del Naam / 278
65. Il prezzo della felicità / 281
66. Utilizzate il tempo che avete ora / 285
67. La ripartizione della grazia / 291
68. La concentrazione della mente / 293
69. Per glorificare il Nome del Maestro / 296
70. Cogliete l'ispirazione / 299
71. Un nuovo anno: come una nuova nascita / 301
72. Risvegliate la Luce e il Suono interiori / 305
73. Quel gioiello prezioso del Naam / 308
74. Per avere la Sua compagnia / 311
75. Nella compagnia dei Santi / 315

Prefazione

Maulana Rumi, il grande Maestro Sufi, ha dichiarato che venti minuti nella compagnia di un Santo hanno più valore spirituale di cento anni di meditazione. Gli scritti basilari raccolti in questo libro ci istruiscono riguardo a come fare l'uso migliore di quei venti minuti, ma a sottolineare l'affermazione di Maulana Rumi nonché questi scritti è l'amore insondabile del Maestro, espressione del perdono e della grazia di Dio.

Sant Ajaib Singh ha detto che il Maestro s'incarna per amare; e quell'amore rende possibile ogni cosa. Sant Kirpal Singh diceva che è Lui ad amarci per primo; il nostro amore è solo reciproco. Il Suo amore, l'amore di Dio, richiama l'amore che è l'essenza della nostra anima e la risveglia; quando quell'amore è risvegliato, che cosa possiamo fare? Il Suo amore è la chiave ai misteri dell'universo, ed è incarnato nella persona del Maestro vivente. Swami Ji ha affermato che il Satguru è un'incarnazione eternamente esistente sulla terra. Questa è la promessa e la realtà.

Russell Perkins

Introduzione

Questo libro è una raccolta di discorsi pronunziati dai grandissimi Santi del nostro tempo. Essi parlano dell'Amore del Signore Onnipotente, dei Santi che Egli manda nel mondo per distribuire quell'amore, e di come essi operano per risvegliarlo nei cuori di coloro che vanno in loro compagnia.

Prima di tutto, desidero esprimere i miei ringraziamenti e la mia gratitudine più profonda ai Maestri per avermi concesso con clemenza l'opportunità di condurre questa vita con la loro devozione, protezione e per il privilegio di raccogliere e organizzare le loro parole vere e sacre.

Questo libro presenta più di ottanta discorsi dei tre grandi Santi (sono inclusi altresì un inno di Swami Ji Maharaj e di Guru Arjan Dev), che si sono incarnati in una terra chiamata India e le cui vite sono state un esempio perfetto e immacolato degli insegnamenti dei loro Maestri. Tutti e tre, Baba Sawan Singh Ji, Maharaj Kirpal Singh Ji e il Maestro attuale, Sant Ajaib Singh Ji (Sant Ji) hanno misericordiosamente permesso ai loro discepoli occidentali di visitarli in India e di trarre un grande giovamento dall'aura e dalla presenza di un Santo vivente. Attualmente, le visite avvengono sotto forma di gruppi in qualche villaggio o città indiana, e gli ospiti seguono un intenso programma di meditazione e di Satsang sotto la diretta guida personale del Maestro.

Nel corso degli anni, numerosi gruppi hanno compiuto questi viaggi e ci sono state richieste di informazioni su come meglio prepararsi per tale sacro pellegrinaggio e su come fare l'uso migliore di questa rara opportunità. Dunque, con il gentile permesso e l'amorevole guida di Sant Ajaib Singh Ji, sono stati compilati questi discorsi dei Maestri. Il libro può anche essere utile da leggere prima di vedere il Maestro in uno qualunque dei suoi giri, durante i ritiri e anche per molti ritiri tenuti attorno al mondo nella sua rimembranza dove Egli non è magari presente fisicamente.

Il libro è intitolato "*L'ora dell'ambrosia*" – come i numerosi riferimenti qui acclusi chiariranno – questa vita umana è l'ora dell'ambrosia, la santa iniziazione è l'ora dell'ambrosia e la meditazione quotidiana sul Naam, che il Maestro insegna, è pure l'ora dell'ambrosia. Quando qualcuno segue le parole di tale Maestro, in qualunque momento e in qualunque modo, anche il beneficio che ne riceve è un'ora dell'ambrosia nella sua vita.

Questi discorsi sono stati suddivisi in cinque parti, secondo le sequenze degli eventi che schiudono questo sacro pellegrinaggio della Spiritualità. Il primo è un gruppo di discorsi su come uno può prepararsi a casa per essere alla presenza del Maestro e per ottenere ricettività prima di andare a vederlo. Poi seguono alcune Loro parole su come comportarsi in un ritiro, sul valore della solitudine e su come sedere alla presenza del Maestro.

La terza parte del libro è una raccolta di discorsi della meditazione. La meditazione

è lo scopo principale per cui si tengono questi programmi. Come ha detto Sant Ji: “La meditazione è l’unico mezzo per ricevere la grazia dei Maestri”, che essi vogliono dare con profusione ai discepoli. Egli ha detto che in questi programmi si dovrebbe sottolineare con enfasi e con importanza la meditazione, e per chiunque seguirà questo, si dimostrerà certamente di grande beneficio. Ha pure aggiunto: “Se siete ricettivi, questi giorni possono cambiare la vostra vita e possono diventare i giorni più straordinari della vostra vita”.

In risposta a una domanda, una volta Sant Ji disse che pure il Maestro Kirpal Ji aveva posto grande enfasi sulla meditazione e che nel suo modo unico e gentile fu sempre convinto che ogniqualvolta qualcuno fosse diventato cosciente dei propri errori, difetti desiderando sinceramente superarli, quella persona avrebbe intrapreso la meditazione per conto suo. Nella stessa risposta, Sant Ji menzionò altresì che il Maestro Kirpal sapeva e si diletta nella conoscenza che Chi lavorerà in sua vece, sarà molto rigido al riguardo e ispirerà a lavorare molto duramente sulle pratiche di meditazione gli amati che andranno da lui.

La quarta parte contiene le risposte del Maestro alle domande poste sulla meditazione.

Nella quinta parte del libro vi sono i discorsi che furono dati alla fine di questi gruppi, o discorsi della stanza sotterranea in Rajasthan (“la stanza sotterranea” si riferisce al luogo benedetto all’ashram di Sant Ji in Rajasthan, dove Egli meditò in continuazione secondo le istruzioni di Sant Kirpal Singh Ji) o discorsi di addio dopo i programmi nelle città. Sant Ji parla molto della meditazione che ha fatto nella sua vita, e quel che ha ottenuto. Ci dice di trarre ispirazione da quel luogo benedetto e di utilizzare il sacro dono del Naam per dare vera pace e felicità alla nostra anima. Egli parla anche di come mantenere, preservare e accrescere la grazia e il beneficio che uno ha ricevuto facendo questo santo viaggio per essere alla presenza del Maestro, e incoraggia a lavorare duramente in meditazione e a progredire verso l’innalzamento e la purificazione spirituale.

Alla fine v’è un breve inno di un grande Maestro nella linea dei dieci Guru sikh, Guru Arjan Dev Ji Maharaj, sulla gloria della compagnia di un Santo. Chiunque sia stato benedetto di stare in compagnia di questi grandi Santi, può solo inchinarsi alla verità delle Sue parole.

L’idea originale di questo libro era di essere una raccolta di discorsi sulla meditazione e di un libro informativo per i ritiri. Come si stava raccogliendo il materiale, diventò chiaro che c’era molto di più di quanto previsto in precedenza; qualora il libro fosse risultato più grande per includere altri discorsi, sarebbe stato utile pure in altri modi. Fu chiesto a Sant Ji se avrebbe gradito il libro in questa versione più grande, ampliata e Lui approvò l’idea, aggiungendo questo commento: “Questo libro sarà molto utile e proficuo per molti amati. Sarà utilissimo per coloro che sono iniziati e si sforzano di praticare il sentiero, e per gli amati che hanno appena ricevuto o stanno aspettando l’iniziazione, e che inizieranno la loro vita sul Sentiero. E ci saranno molti che stanno cercando la Verità Spirituale e che saranno interessati a sapere che cos’è la Sant Mat, che cosa ci insegna questo Sentiero dei Maestri, e come questi insegnamenti sono confrontati con altri sentieri: il libro sarà utilissimo anche per questi amati”.

Daryl Rubin, giugno 1996

PARTE I

*Prepararsi alla compagnia del Maestro:
ottenere la ricettività*

*Meditando sul Naam del Guru tutto il dolore svanisce.
Nanak dice, questo è lo stato di Sehaj.*

GURU ARJAN DEV

Con molto amore il Maestro ci spiega riguardo alla gloria del Naam. Ci dice che non possiamo ottenere il Naam finché non andiamo nella compagnia di un perfetto Maestro, non possiamo essere consapevoli dei nostri errori finché non sediamo nel Satsang. Ogniqualvolta un'anima siede in meditazione sullo Shabd Naam e fa un po' di Simran, si prende nota della sua partecipazione nella Corte del Signore.

SANT JI

1

*Tornate in voi**Sant Ajaib Singh Ji*

*dettato da Sant Ji e letto inizialmente al sangat in Rajasthan
il 29 aprile 1994*

Adorato Sadh Sangat del mio grande Supremo Padre Kirpal, possano la grazia di Hazur Sawan e di Kirpal essere sempre con voi e possa la loro dolce rimembranza rimanere sempre vivida nei vostri cuori. Il Supremo Padre Kirpal soleva spiegare che il tempo e la marea non aspettano nessuno. Il tempo ci sta scappando di mano senza controllo, e tutti noi ci avviciniamo a quel momento o a quell'evento che chiamiamo morte. Ogni Maestro ci ha ammoniti al riguardo a proprio modo e con le sue parole, ma noi jiva siamo tali che ne rimaniamo distaccati.

Secondo gli ordini del mio grande Maestro, nei Satsang, nei darshan e attraverso le lettere degli amati ho sempre parlato di questa realtà: noi non sappiamo quando dobbiamo lasciare questo corpo che reputiamo nostro compagno. Perciò, dovremmo fare quel lavoro o raccogliere quella ricchezza che verrà con noi e che ci sarà d'aiuto nell'altro mondo. E quel lavoro riguarda la meditazione dello Shabd Naam, la rimembranza del Maestro, l'amore per il Maestro e il timore di dispiacerlo. Pur essendo il lavoro più importante e personale, non gli prestiamo attenzione e sprechiamo tempo prezioso nel profondo sonno dell'ignoranza.

Queste sono le parole del Gurbani: "Svegliatevi, svegliatevi o addormentati, il viaggiatore se ne è andato". In un altro punto, Guru Sahib ha scritto: "Destati, o Viaggiatore, perché hai bisogno di così tanto tempo?". Significa: o viaggiatore, destati. Ravvediti e cammina verso la tua meta.

Cari figli, sino ad ora nessuno ha mai avuto buon esito e nessuno avrà mai buon esito sul Sentiero della Spiritualità senza la meditazione, senza la pratica del Simran, senza sacrifici. Questo è il nostro vero lavoro ed è l'unica cosa che ci aiuta nei momenti di crisi, ma è un peccato che non ne siamo consapevoli.

Sebbene Kabir fosse l'onnipotente ed il primo Santo ad incarnarsi, disse: "O Kabir, conosco il segreto della Vera Casa e ho portato la Parola divina", tuttavia trascorse molte notti in cerca del Signore e ci fece capire che senza sacrifici non possiamo conquistarlo. Disse: "Il mondo intero è felice, la gente mangia e dorme. Il servo Kabir è infelice poiché rimane desto e piange

nella separazione da Dio”.

Nella sua ricerca per Dio Guru Nanak utilizzò un letto di pietre per undici anni. Sapete che Baba Jaimal Singh patì la fame e la sete, si legava i capelli a un chiodo per meditare. Baba Sawan Singh meditava in continuazione per molte notti, se il sonno lo infastidiva rimaneva in piedi a meditare. Il Supremo Padre Kirpal soleva meditare nell'acqua ghiacciata del fiume Ravi.

Cari figli, non fatevi illusioni e non fraintendete. Non avrete alcun luogo nella Corte del Signore se non meditate e se non portate con voi meditazione e sacrificio. Pertanto, la mia richiesta, il mio desiderio è che da oggi, da ora iniziate a dedicare tempo alla meditazione con regolarità. Innanzi tutto, all'inizio la mente non lo gradirà perché non è facile, ma non è affatto impossibile. È il lavoro del mendicante sedere alla porta e chiedere l'elemosina. Se sederemo alla porta del Signore e, dimenticando gli affari mondani e gli attaccamenti, imploreremo e piangeremo per il suo aiuto, allora certamente Colui Che è dentro di noi e osserva ogni nostro singolo atto, ascolterà le nostre suppliche e ricompenserà i nostri sforzi.

Non si può compiere questo lavoro a parole, celebrando bhandara oppure organizzando conferenze, o con preparativi mondani. Il lavoro della purificazione dell'anima può essere eseguito solo sedendo in solitudine con umiltà e fede di fronte al Maestro, e implorandolo per la sua grazia. Nel fare questi sforzi, avremo di certo la sua grazia e la sua misericordia.

Dunque, cari figli, capite le mie parole, apprezzate i miei sentimenti e tornate in voi, percorrete il Sentiero mostrato da Hazur Sawan e Kirpal da questo stesso giorno. Fate il lavoro che avete ricevuto dai nostri amati Signori. Fatelo sicuramente. Se lo farete, aiuterà la mia salute come pure contribuirà al mio lavoro.

Una cosa che vorrei ben sottolineare è che da oggi in poi nessun amato dovrebbe scrivermi riguardo ai suoi problemi familiari o ai suoi problemi personali, fisici. Se la gente mi scriverà di problemi fisici, non risponderò. Sapete che ho trascorso la maggior parte della vita nel ricordo e in cerca del Signore Onnipotente. Sono andato in molti luoghi, ho fatto tantissime cose per realizzare Dio Onnipotente. Sono stato preso a calci e malmenato in molti luoghi. Sono andato da numerosi maestri e insegnanti, ho visitato tanti luoghi sacri. Quando incontrai Baba Bishan Das, la sua compagnia e il tempo trascorso in sua compagnia – sapete che soleva rimproverarmi, schiaffeggiarmi – e tutta la grazia che mi elargì furono fra le cose che sperimentai mentre lo cercavo. Fu lui a porre la pietra miliare della mia vita spirituale; allorché mi diede l'iniziazione nelle prime due Parole, soltanto con la sua grazia e con il suo aiuto, seduto sottoterra, meditai per diciotto anni e con la

sua grazia ebbi l'esperienza, ebbi buon esito in modo pratico. In seguito, quando riuscii a incontrare il Beneamato Signore Sawan, la sua forma divina e innocente s'impossessò della mia anima in modo tale che non potei fare altro. Ancora ricordo l'amore che ricevetti da Hazur Sawan e la Forma che vidi di Lui. Quella Forma dell'Amato Sawan dimora nel mio cuore in un modo tale che non posso dimenticarla. Con la grazia e le benedizioni dell'onnipotente Signore Sawan – la Forma di Sawan – il Signore Kirpal stesso venne alla mia casa dopo aver viaggiato per cinquecento chilometri e quando gli dissi: "Amato Signore, non so che cosa dovrei chiederti, quale domanda porti", Egli rispose: "Sono venuto qua solo dopo aver visto il luogo vuoto".

Pertanto incontrai il Marito, l'Amato Signore che cercavo sin dalla fanciullezza; il Signore Kirpal appagò quel desiderio che nutrivo sin dall'infanzia e mi sposò. Mi diede un anello. Cari figli, se prepareremo il letto del nostro cuore, Egli verrà di certo a sedere su quel letto.

Sapete che in questo ashram, che ho comprato personalmente, lavoro con l'agricoltura e mi mantengo. Dono al langar tutto quel che rimane e pratico il servizio del Sadh Sangat in modo disinteressato. Anche Gurmel e Balwant lavorano assai duramente e mi aiutano nel langar. Anche Sardar Rattan Singh, Baba Bagh Singh, Paras Ram e il *chaudri* che siede alla porta possiedono molta terra e anche loro fanno il seva disinteressato degli amati. Come ho sempre detto, questo langar appartiene al Signore Supremo Kirpal ed Egli ci procura sempre qualunque cosa abbiamo bisogno. Fu solo per i suoi ordini che in principio avevo chiesto al signor Oberoi di fare un annuncio per cui nessuno ha bisogno di fare alcun seva, poiché il mio Amato Signore ha promesso che Egli si prenderà cura di ogni cosa e fino ad ora ha adempiuto la sua promessa.

Miei cari figli, ancora una volta vorrei farvi conoscere il mio desiderio fervente. Questo è il mio desiderio, che tutti voi, a fianco del vostro lavoro mondano, facciate la vostra meditazione proprio da oggi; è il Sentiero dei fatti, non delle parole.

Anche ora, se mi crederete e obbedirete alle mie parole e anche oggi, se inizierete il viaggio di ritorno alla vostra Casa, sono certo che con la sua grazia raggiungerete di certo la vostra meta, la vostra destinazione. I miei migliori auguri ed aiuto sono con voi.

Ajaib Singh
colui che pulisce i piedi
e le scarpe del sangat

2

La tradizione del Sentiero dell'Amore

Sant Ajaib Singh Ji

*un discorso tenuto da Sant Ji a Jaipur nel marzo del 1992
in risposta a una domanda riguardo alla sua malattia*

Ogni qualvolta mi ammalo, gli amati pongono molte domande riguardo alla mia salute. Pur essendo state pubblicate molte volte le risposte, risponderò in ogni caso.

Miei cari, quando il Potere del Maestro si manifesta in qualcuno, Egli porta con sé tutte le ricchezze: non v'è scarsezza. Là regnano grazia, pace e misericordia. L'acconto dei karma è eliminato molto prima che uno ottenga tale posizione. Colui nel quale il Maestro è manifesto, tratta con grande disprezzo perfino i regni. Per Lui povertà e ricchezza sono simili. La povertà non lo rattrista né la ricchezza lo rende felice, per Lui nemici e amici sono uguali. In realtà, Egli non ha alcun nemico dato che vede solo Dio in tutti. Che uno sia bianco o nero, americano o indiano, tutti sono uguali ai suoi occhi. Egli prega per il benessere di tutti, ogni singola cellula del suo corpo canta la gloria del Maestro. Si considera il lustrascarpe del sangat. Anche coloro che vengono in sua compagnia, si inebriano con l'amore del Maestro e si consacrano alla rimembranza del Maestro.

Ora la questione è: come si consegue tale condizione? Viene da sé oppure studiando o imparando, oppure si può comprare con il denaro? Si può rubare con la forza o con il potere? No, miei cari, non sono questi i mezzi per ottenere tale posizione. Il Supremo Padre Kirpal soleva dire che la Spiritualità è il sentiero del sacrificio, dell'amore e della meditazione. Ha buon esito chiunque lo percorra. Ha buon esito chiunque ci riesca; se qualche straniero ci riesce, la ottiene. Anche il Beneamato Signore diceva con enfasi che il Potere Interiore non risparmia nessuno.

Miei cari, tale devoto del Maestro, in cui il Maestro è manifesto, è un esempio vivente del sacrificio e della meditazione. Egli ha obbedito a ogni singola parola del Maestro. Ha patito la fame e la sete nella separazione del Maestro, abbandonando i piaceri mondani, la fama e la rinomanza. Ha sacrificato sé stesso completamente per il Maestro. Ha un corpo fisico come noi: mangia, beve, dorme e fa le altre cose come noi, ma nell'intimo è molto diverso da noi. Si è collegato con Dio, in realtà, è diventato la Forma di Dio. Quando apre gli occhi è nel mondo, quando li chiude, è in Sach Khand. E'

difficilissimo capirlo all'esterno. Allorché andiamo nell'intimo, Egli ci abbraccia amorevolmente con il suo meraviglioso sorriso, con parole amorevoli, e la nostra fede e fiducia in Lui crescono. Ma il nostro più grande nemico, che risiede dentro di noi, crea illusioni e spezza la nostra fede, devozione. Finché non andiamo nell'intimo con la meditazione, non possiamo sviluppare quella fede incrollabile nel Maestro e non possiamo vedere la sua vera gloria interiormente.

Solo tale devoto del Maestro è chiamato *Sadhu*, Santo o perfetto discepolo e a lui solo il perfetto Maestro affida il lavoro di risvegliare le anime e di collegarle a Dio Onnipotente, prima di lasciare il corpo fisico.

Sapete che quando Hazur Baba Sawan Singh Ji Maharaj affidò questo compito al Supremo Padre Kirpal, disse: "Kirpal Singh, accertati che questa scienza perfetta non scompaia, poiché vi saranno molti che possono spiegare la teoria, ma non avendo meditato, non avranno la vera conoscenza e inganneranno le anime".

La stessa cosa mi fu detta dal vero Signore Kirpal quando mi ordinò di annunciare il messaggio della Verità. Disse: "Oggigiorno la propaganda e le prediche sono al massimo, i colti diventeranno guru con il sostegno dei gruppi. Renderanno vero il falso e l'incontrario. Essi stessi saranno nell'illusione poiché non meditano e condurranno gli altri nel fosso dell'ignoranza. Ingannare un'anima è il peccato più grande". Disse con enfasi: "Il Sentiero della Verità deve continuare affinché siano adempiuti i bisogni di quelle anime che desiderano veramente Dio".

Miei cari, è difficilissimo svolgere questo compito. Quando il Maestro comunica questo ordine a chi dovrà compierlo, nell'udire le parole del Maestro la sua anima trema. Si lamenta, piange e implora ai Piedi del Maestro affinché questi possa continuare a rimanere nel corpo fisico in modo che il *sangat* continui ad ottenere il beneficio del suo *darshan*. Egli desidera e fa ogni possibile sforzo per impedire al Maestro di affidargli questo compito. Anche il minimo pensiero della dipartita del Maestro non è inferiore alla sua morte. Egli vuole che il Maestro rimanga sempre presente anche a livello fisico.

Il dovere impartito a tale devoto non è di creare grandi ashram o *deras*, o di raccogliere cose materiali per gli ashram. Anzi, Egli è un amante della semplicità, conduce una vita semplicissima e dice a coloro che vanno da Lui di minimizzare i loro bisogni per vivere con semplicità. Non ha alcun desiderio di accrescere il numero del *sangat*. Il suo vero dovere è di collegare le anime con la Verità affinché seguendo il vero Sentiero possano tornare alla

loro vera Casa.

Sapete che il perfetto Maestro è un rappresentante vivente di Dio su questo piano? È suo dovere collegare con il Naam quelle anime che bramano Dio Onnipotente, dopo averle contattate fisicamente, non importa in quale angolo della terra si trovino. Egli stesso va da loro oppure predispone affinché quelle anime vengano da lui per l'iniziazione al Naam.

Inoltre, ci sono numerose anime che non hanno la buona ventura di venire sul Sentiero del Naam, né credono necessariamente in Dio Onnipotente, tuttavia quando soffrono, implorano: "O Dio, ovunque Tu sia, Ti prego, abbi pietà di noi, salvaci, proteggici!". In tali circostanze il perfetto Maestro vivente, come parte del suo dovere, si manifesta per fornire un aiuto ragionevole a quelle anime sofferenti. I perfetti Maestri viventi non solo si assumono il fardello karmico dei loro iniziati, ma anche il peso di quelle anime sofferenti che chiedono l'aiuto di Dio. Il Maestro prende sul proprio corpo le sofferenze di quelle anime che lo ricordano con amore nonché di quelle che solo per una volta lo hanno salutato con rispetto e affetto.

Il Maestro Sawan Singh Ji diceva che i Maestri non solo aiutano i loro iniziati, ma estendono la protezione ai parenti e agli animali domestici degli iniziati, la qual cosa getta naturalmente un enorme fardello sulla loro salute.

Il Maestro Sawan Singh Ji diceva altresì che tutti i karma compiuti devono essere liquidati, o dal discepolo o dal Maestro. Soleva dire che il Potere Negativo non risparmia nemmeno un karma. Inoltre, sta al Potere Negativo decidere in che modo far pagare i karma. I Maestri non possono respingere il Potere Negativo, anche se chiede un membro del loro corpo come parte del pagamento dei karma dei discepoli. I Maestri non esitano mai, liquidano felicemente i karma dei loro discepoli.

Ora la domanda è: come fanno i Santi ad assumersi il fardello karmico delle jiva e come lo liquidano?

Sapete che questa domanda viene rivelata all'anima ed oltrepassa la mente, l'intelletto. Non possiamo vedere questo con i nostri occhi. Solo dopo essere entrati interiormente con la grazia del Maestro, capiamo questa questione. Una volta un chirurgo assai rinomato che aveva eseguito molte operazioni, disse a Baba Sawan Singh che non aveva mai visto alcun piano o *Brahmand* nel corpo umano, sebbene avesse operato molte volte sul corpo umano. Il Maestro Sawan Singh Ji rispose: "Questi piani sono astrali e casuali, non possiamo vederli con gli occhi fisici; possiamo solo vederli allorché utilizziamo i corpi astrali e causali". Nello stesso modo non possiamo capire questa questione finché non andiamo a quel piano dove ciò avviene. Sino ad allora, non riusciamo nemmeno ad avere la benché minima idea di

come ciò accade e di come il Maestro liquida i karma delle altre jiva, se ne assume il fardello.

Miei cari, tale devoto del Maestro – Che è diventato la Forma del Maestro dopo averlo incontrato – non ha alcun karma proprio da liquidare, come ho detto prima. Controllato dall'amore e dalla devozione dei discepoli, Egli assume i loro karma, si brucia nel fuoco degli altri; soffre le sofferenze altrui e nel far questo, non si lamenta affatto né accenna per niente al fatto che lo sta facendo per gli altri. Molte volte accade che l'amato di cui sta liquidando il karma, nutre pensieri negativi e perde fede quando vede il Maestro soffrire così tanto. Il Maestro estende sempre ogni aiuto fattibile, ma a volte si addossa i karma oltre i limiti, ben oltre la capacità umana di sopportazione – il che compromette molto la sua salute. Nondimeno, il Maestro rimane felice nella volontà di Dio. Egli non fa mostra né proclama di aver aiutato poiché sa che ogni cosa è nel Volere di Dio Onnipotente, il suo Maestro.

Durante gli ultimi giorni del Maestro Sawan Singh su questo piano, la sua salute era proprio malandata. Il sangat era solito implorarlo di curarsi e pregava il Maestro Baba Jaimal Singh di tenerlo in questo mondo per il bene del sangat. Il Maestro Sawan Singh diceva che lui non poteva fare questa richiesta dato che sarebbe venuto meno il suo discepolato. Il Maestro Kirpal Singh implorava il Maestro Sawan Singh: “Non riusciamo a sopportare le sofferenze che devi patire. Gentilmente elargiscici la grazia e curati affinché le benedizioni della tua presenza rimangano sempre sopra di noi”. Un giorno il Maestro Sawan Singh chiamò il Maestro Kirpal Singh e disse: “Mi chiedi sempre di curarmi e di rimanere su questo piano. Oggi questa decisione verrà presa in Sach Khand, chiudi gli occhi e guarda personalmente quel che accadrà”. Il Maestro Kirpal Singh vide che erano presenti tutti i perfetti Maestri – Guru Nanak, Kabir, Tulsi Sahib, Swami Ji Maharaj, Paltu Sahib e gli altri. Tutti i Maestri acconsentirono che il Maestro Sawan Singh poteva rimanere su questo piano per altro tempo. Ma Baba Jaimal Singh disse: “No, Baba Sawan Singh si è già addossato un fardello enorme; non bisogna dargliene altro e dovrebbe ritornare”. Quando il Maestro Kirpal Singh vide questo, non riuscì a pronunciare una sola parola. Continuò a guardare negli occhi saturi di amore del Maestro Sawan Singh dai quali ricevette un tale inebriamento che il Maestro Kirpal Singh pensò: “Questo inebriamento non è descrivibile a parole”.

Nello stesso modo, una volta quando l'Amato Signore Kirpal era molto malato, un amato gli chiese perché non si curasse. Egli rispose: “Vedi, se il tuo più caro amico ti manda un dono, non lo accetteresti? Glielo restituire-

sti?”, poi aggiunse: “Questo dolore fisico è venuto nella volontà del mio Maestro, è un dono mandato da lui. Come posso non accettarlo? È mio dovere dargli il benvenuto e abbracciare questo dono del Beneamato”.

Dunque, miei cari, questa è la tradizione del Sentiero dell'Amore, è il rituale del Sentiero divino. Come posso essere contrario anche in pensieri? È mio dovere accettare il dono del Maestro, rimanere nella sua volontà e conservare sempre gratitudine nei suoi confronti per la sua grazia.

So che tutti voi volete che la mia salute migliori. Apprezzo tutta la vostra misericordia, premura per la mia salute. Se volete davvero aiutarmi, ci sono certe cose che potete fare per alleggerire il fardello. Ci sono alcuni sacrifici che potete fare facilmente.

Accrescete il tempo e gli sforzi in meditazione. Se vi sforzerete, vi assicuro che il Potere Interiore vi aiuterà in modo molteplice. Con la meditazione otterrete due cose: una, compiacerete il Maestro e, due, farete il vostro lavoro.

Risolvete con amore tutte le dispute che magari avete con gli amici, i parenti, i satsanghi, eccetera. Siamo venuti in contatto con gli altri solo a causa dei karma passati. Liquidate questi karma con amore in quanto è importantissimo che finiamo tutti i nostri karma in questa stessa nascita. Di rado ricevo lettere riguardo alla meditazione. Solitamente le lettere che ricevo sono piene di dispute. E poi un altro amato si aspetta che io dica: “Tu hai ragione e lui ha torto”. È questo il principio della Sant Mat? Miei cari, nella Corte dei Santi c'è solo il perdono. Pertanto, siate saggi ed evitate le dispute. Perdonate e dimenticate gli errori altrui. Purificatevi nell'intimo e vedrete come l'amore del Maestro vi si manifesterà.

Astenetevi dalle critiche. Non ingannate gli altri con le vostre dolci parole. Amate tutti. Se farete tutto questo, progredirete subito in meditazione.

Gli amati dovrebbe eseguire il seva ricevuto con amore e umiltà. Dovrebbero creare un ambiente di amore rispettando gli altri compagni di seva. Mentre fate il seva, ripetete il Simran. Ciò vi aiuterà a sentire la grazia del Maestro e, inoltre, vi aiuterà a vedere con chiarezza che il Maestro è l'artefice, noi siamo solo suoi strumenti.

C'è un'altra cosa che vorrei dire: ogniqualevolta ci raduniamo secondo le istruzioni del Maestro nella sua rimembranza per praticare la devozione, anche il Potere Negativo è assai desideroso di disturbare quell'atmosfera in un modo o nell'altro. Il Maestro Kirpal diceva che quando un'anima va da un perfetto Maestro, allora Kal e la Maya si battono il petto al pensiero che un'altra anima è scappata alle loro grinfie. Diceva pure che Kal ha numerosi metodi per ingannare le anime. Può creare disunione tra i sevadar e farli

combattere fra di loro; fa perdere ai diletta la fede nel Maestro. Fa credere nell'intimo di coloro che tengono il Satsang che qualunque cosa dicano o in qualunque modo spieghino gli insegnamenti, viene capito molto meglio dagli amati e molto più facilmente. Quindi, iniziano a parlare di più e a leggere le parole del Maestro, a far sentire il nastro del Maestro di meno. A poco a poco fanno ascoltare il nastro del Maestro per pochi minuti e il resto del tempo parlano a livello della mente e dell'intelletto, il che non lascia alcuna impressione sulle anime degli amati. Intrattiene soltanto le loro menti e appaga i loro intelletti.

Miei cari, i Santi hanno trasceso la mente, l'intelletto e qualunque cosa dicano, è carica della loro esperienza. Le loro parole sono sature di grazia e recano la radiosità della loro meditazione. Le loro parole possono essere semplici, ma poiché provengono da un intimo puro, toccano la nostra anima. Non v'è spazio per spiegazioni con le parole del Maestro. Questo non significa che non occorra spiegare cose importanti. Dovrebbero essere spiegate, ma non fatevi trascinare troppo, non sostituite le parole del Maestro con i vostri discorsi.

Gli amati vengono all'ashram o ai programmi dopo aver speso così tanto denaro e tempo. Non sciupatelo in conversazioni inutili, utilizzatelo per lo scopo per il quale siete venuti qua. Rimanete nella sua dolce rimembranza e meditate il più possibile.

Se i diletta ricorderanno tutto questo e faranno tutto quello che ho detto, riceverò molto aiuto e sarò in grado di servirvi meglio per un periodo più lungo. Spero che tutti voi sarete indipendenti e diventerete un fardello minore per il Potere del Maestro.

Fattori necessari per il progresso

Sant Kirpal Singh Ji

*un discorso tenuto il 12 ottobre 1973 a New York
durante il terzo giro del mondo*

Durante questi ultimi giorni abbiamo avuto quattro o cinque discorsi sui diversi aspetti della spiritualità. Il nostro scopo è di progredire sulla via. Per progredire sulla via, ci sono alcune cose che sono proprio essenziali. Se non sussistono, non vi sarà progresso.

Innanzi tutto v'è la regolarità. Come date cibo giornalmente al corpo, due o tre volte il giorno, similmente siete qua per lo scopo principale di nutrire la vostra anima con il Pane della Vita, con l'Acqua della Vita, di cui ognuno di voi ha ricevuto un certo capitale. Ebbene, la prima cosa è la regolarità. Regolarità vi darà cibo migliore solo se manterrete il diario per l'introspezione con accuratezza.

In genere, noi non ci curiamo del mantenimento del diario riguardante l'introspezione. Non ne risulta un buon progresso sul Sentiero: talvolta progrediamo, talvolta recediamo. Per questo, sapete, ho prescritto nel diario di non provare malanimo per nessuno, nemmeno in pensieri, parole e atti. I pensieri sono potentissimi. Voi dite: "Se qualcuno dicesse qualcosa contro di me, che cosa dovrei fare?". Non si può lavare il sangue con il sangue, ci vuole l'Acqua della Vita per purificarlo. Se qualcuno pensa male di voi, considerate semplicemente con calma se quei pensieri contengono qualche verità. Esaminate voi stessi. Se c'è qualcosa, siatene grati. Vedete, a dirvi qualcosa che non è giusto, per consiglio e avviso, sarà un nemico oppure talvolta un amico intimo poiché nutrite per lui pieno amore. Se non è così, allora: "Padre, perdonali poiché non sanno quel che fanno", pregate per loro. Ecco l'unico modo, altrimenti questo pensiero infiamma completamente la vostra mente, non avrete riposo. Ogniqualvolta sederete, verrà a galla.

Secondariamente v'è la veridicità. Sapete? Senza fingere, senza atteggiarsi – il vostro cuore, i vostri discorsi, i vostri pensieri dovrebbero essere all'unisono. Esiste veridicità solo quando tutti i tre acconsentono. Talvolta noi diciamo qualcosa per esibizione esteriore, mentre il cuore pensa qualcos'altro e il cervello altro ancora. Occorre vigilare tutto ciò con molta attenzione. Nessuno può osservarvi propriamente come potete fare voi; voi sapete meglio. Non solo noi inganniamo noi stessi, ma il Dio in noi. Egli è

là ad osservare ogni nostro atto, conosce perfino le tendenze stesse del nostro procedere. Ecco un altro consiglio.

Poi viene la castità di vita. La castità è vita, la sessualità è morte. Quanto più diventate casti, meglio è. Sarete ripagati, avrete beatitudine in voi. Quando c'è qualcosa di sbagliato in voi – bugie oppure simuliamo e ci atteggiando per mostrare qualcosa che non siamo – il risultato è che sentirete un grande muro tra voi e il Dio dentro di voi. Quella cortina s'ispessisce. Dunque, siate veri con voi stessi, non risparmiate voi stessi. Se vogliamo progredire sul sentiero spirituale, queste cose sono proprio indispensabili.

Inoltre si presenta questo fatto: siamo tutti della stessa essenza di Dio. Siamo gocce dell'Oceano dell'Onnicoscienza; siamo tutti fratelli e sorelle in Dio: né alti, né bassi. Secondo le reazioni del passato abbiamo diverse posizioni nella vita; alcuni hanno difficoltà, questa è un'altra cosa. Eppure Dio ci ha dato uguali privilegi come corpo fisico, come anima, come adoratori dello stesso Potere che controlla tutta la Creazione e ci controlla nel corpo.

Pertanto l'uomo vive per gli altri. Se i nostri cuori sono veri – la verità è al di sopra di tutto e il vero vivere è ancora superiore alla verità. Se la lampadina fa luce ma è imbrattata di macchioline nere, quanta luce darà? La luce è dentro di voi: *“Fate attenzione che la luce dentro di voi non diventi oscurità”*. Dovete vigilare questo, nessun altro può farlo al posto vostro. A volte qualcuno osserva un punto particolare e ve lo fa notare, per inimicizia allo scopo di diffamarvi, oppure per amore caloroso per Lui, *affinché tuo fratello non venga forviato*. Queste cose sono proprio indispensabili. *Quando si perde denaro, non si perde nulla. Se si perde la salute, si perde qualcosa. Ma se perdete il vostro carattere, perdete tutto*. Come vi ho detto, primo regolarità, questi sono fattori d'aiuto per avere buon esito sulla via spirituale.

Non vi sto presentando nulla di nuovo. Se sarete concentrati in un solo occhio, comprenderete meglio. Se dovete dare un discorso, penso che parlerete in modo encomiabile, con maggior veemenza, con parole altisonanti, con tutta la forza a vostra disposizione. Ma l'unica cosa è: dovremmo essere veritieri con il nostro sé.

Se un uomo ha un lume in mano e cade nel fosso – che fare? Noi vogliamo progredire. Quel Potere è dentro di voi; Dio osserva ogni vostra azione. ***Siate veri con Lui, ecco tutto.*** Ecco l'unico discorso che posso comunicarvi, vale per sempre. Se fate un passo in quella direzione, ne farete centinaia verso l'alto. Altrimenti, dopo quanto considererete le manchevolezze della vostra vita? Se non considerate quelle in voi, vedete, Egli pone una cortina

tra voi e Lui. Ecco perché si prega: “O Dio, Ti siamo grati in quanto hai mantenuto questo segreto occulto ai saggi per rivelarlo ai bambini”. Che cosa significa? Agli innocenti. Uomini innocenti. L'uomo innocente non ha nessuna di queste manchevolezze nella sua vita.

Voglio che tutti voi progrediate, capite. Quel Potere di Dio, Potere di Cristo, Potere di Guru è dentro di voi. Talvolta parla attraverso il polo umano per guidarvi. Noi non ascoltiamo i dettami che Lui dà interiormente – una, due, tre volte – se non ascoltate, Egli smetterà. Potete chiamarla la Voce della Coscienza. Se siete veri con il vostro sé, non dovete temere nemmeno Dio, oserei dire. Siate veri con il Dio dentro di voi. Dio non risiede nei cieli, permea la creazione intera, controlla tutta la creazione e vi controlla nel corpo. Vi è più vicino delle vostre mani e piedi. **Tenete il diario con rigidità. Non risparmiate voi stessi. Se occorre eliminare qualcosa, per favore eliminatela.**

Altrimenti, supponete che abbiate un dolore allo stomaco, per quanto farete finta e simulerete? Se vi ustionate, per quanto rimanete in silenzio e simulate, fingete? Piangerete. È il fattore più importante che aiuterà il vostro progresso sulla via. Dio dentro di voi osserva ogni vostra singola azione. Sorveglia le tendenze stesse della mente.

In poche parole, forse ognuno di voi sa meglio di quanto vi abbia detto. Non vi sto rivelando nulla di nuovo, l'unica cosa è: *noi non siamo veri con il nostro sé*, ecco tutto.

Quel che dite dovrebbe palesare quel che c'è nel cuore. Il cervello dovrebbe pensare quel che abbiamo nel cuore. Siamo progrediti intellettualmente, direi, non con il cuore: ecco da dove derivano tutti i guai. Il cervello pensa – capite – e diventa egoista, arrogante, gretto. Diventa il boss, vuole controllare tutti. Vorrebbe perfino essere superiore a ognuno, a discapito di tutti gli altri. Questa è una realtà che noterete in tutti i guai che procedono nel mondo odierno. Non hanno cuore, vedete. Il vostro cervello pensa, ma il vostro cuore – acconsente con voi? Non credo. Se pensate di uccidere qualcuno, il vostro cuore dirà: “Sì, fallo”? No!

Il cuore è la sede dell'anima di Dio in voi. Progredite mentalmente, ma lasciate che il cuore sia con voi, allora eviterete molte cose. Tutte le atrocità, tutte queste malvagità che si presentano nel mondo odierno saranno rimesse in riga. Perché sono esplose? Perché siamo progrediti solo con la testa, non con la testa ed il cuore. Se i due procedessero insieme, pensate che continuerebbero le sparatorie?

Ogniquale volta siete veri con voi stessi, vedete, rimanete dove siete; sono scuole di pensiero. I loro insegnamenti fondamentali sono gli stessi. Dio vi

ha creato con uguali privilegi. Avete ottenuto il corpo, l'anima e il Potere di controllo. Tutti sono uguali. Ci siamo uniti alle diverse scuole di pensiero solo per realizzare quell'unità che già esiste. Noi tutti siamo relegati ai confini. Dovevano servire a darci sviluppo, progresso. Non siete ancora giunti al punto di capire i principii per i quali Dio ha creato l'uomo, e anche il motivo per cui tutte queste scuole di pensiero vennero all'esistenza. Allora c'è conflitto. Ci sono intelligenza, tantissime cose.

Ebbene, quel Potere è sempre con voi, osserva ogni vostra azione. Se siete veri con Lui, siete veri con Dio. Siate regolari. Questo è il Pane della Vita, l'Acqua della Vita. Se la vostra anima si rafforza – se un cavallo è forte, riuscirà a trainare un carro rotto. La difficoltà è che il corpo è diventato intellettualmente forte e spiritualmente debole. È debolissimo, fragilissimo.

Questo è tutto quello che vi posso presentare, al meglio di come è emerso ora; non ho pensato prima di parlare. Ma questo è quel di cui abbiamo bisogno: ***siate regolari nelle vostre meditazioni***. Si tratta del Pane della Vita. Dovreste svilupparvi a tutti i livelli: fisicamente, intellettualmente e anche spiritualmente. L'uomo è benedetto due volte. Rimanete in contatto, anche fisicamente, attraverso la corrispondenza e ciò avverrà quando spedirete i diari – diari veri. Che cosa intendo per “diari veri”? Quelli che interpretano davvero ciò che pensate nella mente, con le parole e negli atti. “Che cosa ho pensato?”. In pensieri, parole e atti. Talvolta i diari sono quasi in bianco e si scrive il risultato: “Dedico due ore”, così e cosà, “e nessun progresso”. Dovrei crederci? Potete ingannare all'esterno la gente, ma non Colui che vi osserva sempre. Se il vostro diario è a posto e dedicate tempo regolare con accuratezza, non v'è motivo per cui non dobbiate progredire. Il Potere del Maestro opera. È lo Spirito santo, opera di tempo in tempo per riportarvi indietro. Ascoltate la Sua voce e rimanete in contatto, ecco tutto.

Abbiamo meditato un'ora, spero che ognuno di voi sia migliorato. Se continuate così, con il dovuto rispetto all'introspezione e all'eliminazione di tutti gli errori, sotto questi punti che vi ho presentato e già presenti nei diari, Dio vi aiuterà di più giorno dopo giorno.

Come vi ho detto, nei discorsi, ogni Santo ha un passato e ogni peccatore un futuro. V'è speranza per tutti. Non scoraggiatevi. C'è un Potere superiore che aiuta voi, specialmente coloro che sono stati iniziati sulla via. Non siete affatto soli. Ascoltate le Sue parole dentro di voi e, finché non siete in contatto cosciente con quel Potere, rimanete in contatto fisicamente. Penso che quel che vi sto dicendo, si appelli ad ognuno di voi. Sto parlando a livello umano, da uomo a uomo.

Sono richiesti vita semplice e alti pensieri, un cuore amorevole. Senza alti, senza bassi. Il più bello è chi ha la Luce di Dio rifulgente in sé. È bella quella casa in cui funzionano le lampadine elettriche. Se non ci sono lampadine, anche la casa più magnificente sembra del tutto buia, ecco quel che è richiesto. Penso che dovrete prendere a cuore queste cose e metterle in pratica. Dio vi aiuterà.

I miei auguri saranno sempre con voi qua, là, da qualunque parte. In realtà, la forma reale del Maestro è sempre con voi. Come vi ho detto, finché non vi mettete in contatto con Lui coscientemente a faccia a faccia, dentro di voi, è necessaria la guida esterna di quel polo umano. Penso che questo sia il nocciolo di tutte queste direttive.

Pertanto il tempo minimo è di due ore: questo è vincolante. Se potete fare dei più, conquisterete il Suo piacere. Nel 1912 conobbi un professore maomettano. Vedete, si ameranno gli uomini con le stesse vedute. Egli veniva a trovarmi; anch'io andavo da lui. Questo accadde nel 1912, sessant'anni fa. Aveva appeso un cartello sulla sua casa: "Vietato entrare senza permesso". Io era libero di andare. Talvolta entravo ed egli pregava con il suo stile maomettano. Quando pregano, siedono cinque volte, s'inclinano e poi si rimettono in piedi, questa è la regola generale. Quando andavo là, egli pregava per ore: una, due, tre. Semplicemente lo osservavo. Una volta gli domandai: "Bene, caro amico, le preghiere durano cinque sedute e tu prosegui per ore?". Egli disse: "Cinque sedute sono vincolanti per un maomettano e io faccio questo per conquistare il Suo volere e piacere". Vedete? Dedicare due ore è un decimo; è vincolante per ognuno di voi. Se farete di più, guadagnerete il Suo piacere.

Questo è il vostro lavoro; dovete farlo. E tanto meno è negativo, ovviamente. Supponete che un uomo sia un ladro. Vuole sfruttare ogni opportunità di arraffare denaro, giorno e notte. Voi desiderate davvero il progresso spirituale. *Sottraete tempo, qualunque tempo possibile.* Il peccato è – volere è potere – non abbiamo volontà. Ecco perché non riusciamo a dare piena giustizia al lavoro. Il corpo umano è il massimo di tutta la creazione ed è l'opportunità d'oro che abbiamo conseguito. Se non riusciamo a fare questo, nessun altro lo farà per voi; per giunta dovete andarvene.

L'altra notte dicevo alle persone come nelle conferenze, in un punto o nell'altro, vi ho parlato solo della morte. Lo scopo dei cinque discorsi principali è stato: questa è un'opportunità d'oro – fatene l'uso migliore. Che cos'è la meditazione? Che cos'è la spiritualità? Chi è un Maestro? ... Vedete? Dov'è Dio? Come possiamo trovarlo? Abbiamo valutato tutte queste cose dall'inizio alla fine, abbiamo parlato solo della morte, di cui non

gradiamo ascoltare il nome. Ma con tutto ciò dobbiamo superarla. La morte non è uno spauracchio; dobbiamo lasciare il corpo. E di solito troverete qualcuno, ma non vi parlerà al riguardo.

Quindi, i miei migliori auguri sono con voi, ecco tutto quello che posso dire. Quel potere è dentro di voi, osserva voi, ogni vostra tendenza, ogni pensiero. Estende tutto l'aiuto e la protezione fattibili senza nemmeno chiederlo. È una grande benedizione avere qualcuno vivente sulla terra come noi a farci da guida. Mi siete tutti cari. Perché? Perché siete stati posti sul Sentiero, come tali siamo tutti fratelli e sorelle, veri parenti; è una relazione tale che non si spezza dopo la morte. Come siete fortunati! Se vi prendete cura, (*pausa*) tutto bene. Questo è il nocciolo di tutti gli insegnamenti in poche parole. Se vivrete in base ad essi, progredirete ancor più di me. Ma dovrete essere sinceri in pensieri, parole e atti.

Oggi partirò (per la prossima fermata del giro). Tutti voi che venite da fuori, dovrete tornare. Coloro che vogliono proseguire, se possono permetterselo, secondo le circostanze a loro note, non ho alcuna obiezione. Ma forse dovrete organizzarvi per conto vostro. Gli organizzatori faranno tutto il possibile, ma non dipendete interamente da loro.

Seguite il mio punto ora? Siate regolari in meditazione. Nessun malanimo per alcuno. Siate veritieri, siate casti in pensieri, e amate tutti. Non siete nati per vivere per conto vostro. Siete uomini: *l'uomo è colui che vive per gli altri, non per sé stesso*. Siate regolari nel consacrare tempo per contattare l'Onnicoscienza dentro di voi, che controlla e permea tutta la creazione. Rimanete in qualunque corpo sociale gradiate, non fa differenza. Lo scopo di tutto ciò è raggiungere Dio. Lo scopo del matrimonio è pure di avere un compagno per aiutarsi reciprocamente a conoscere Dio. Vi darà gioia e pace permanente. Con queste parole penso che dovremmo terminare. Questa è la meditazione migliore, vedete. Considerate i punti che vi ho presentato. Cinque, dieci minuti. Prendeteli a cuore e metteteli in pratica. I vostri volti splenderanno gloriosamente se li metterete in pratica. I vostri occhi saranno aperti, brillanti.

4

*Il canto eterno**Sant Kirpal Singh Ji*

*Nel principio era il Verbo e il Verbo era presso Dio
e il Verbo era Dio.*

*Tutto è stato fatto per mezzo di Lui, e nulla è stato fatto senza di Lui.
Quel che è stato fatto era in Lui vita, e la vita era la luce degli uomini.
E la luce splende nelle tenebre, ma le tenebre non l'hanno accolta.*

*E il Verbo si è fatto carne, ed è venuto ad abitare in mezzo
a noi; e noi abbiamo contemplato la sua gloria, gloria
come di Unigenito dal Padre, pieno di Grazia e Verità.*
GIOVANNI 1-1, 3-5, 14

Il Regno di Dio è vicino...

MARCO 1:15

10 luglio 1961,

Cari figli della Luce,

comunico a tutti voi il mio amore e vi parlo dal profondo del cuore nel fausto anniversario della nascita del mio Maestro Sawan Singh Ji Maharaj.

Davvero beata è l'ora in cui il Senza Tempo viene nel Tempo, il Senza Forma assume una Forma e il Senza Parola diventa la Parola, e la Parola indossa un mantello di carne per dimorare in mezzo a noi. In verità, voi siete, essenzialmente e potenzialmente, l'Eterno, l'Informe e il Senza Parola. La Parola è in voi e voi vivete nella e per la Parola, benché viviate attualmente sul piano dei sensi, inconsapevoli della vostra vera identità.

Un albero si riconosce dai frutti che porta. Conferenze, messaggi, dichiarazioni, discorsi di qualunque tipo, spirituali o altro, impartiti attraverso le affermazioni o gli scritti, sono soltanto parole vuote qualora non siano messi in pratica.

Vivete in base alla Parola divina che è la Parola delle Parole, la manifestazione della Verità. L'anima ascolta attentamente questa Parola. È il Canto eterno che fu intonato età addietro, e quel Canto ha prodotto i fenomeni chiamati universo.

Quando ascolterete quel Canto, avrete qualche bagliore del Signore e del

vero Maestro. Alcuni ne avranno meno, altri di più, e altri ancor di più. Le anime sature del Potere del Maestro saranno illuminate. Quanto le anime più saranno ricettive al Potere del Maestro, tanta più Luce emetteranno.

Se desiderate amare veramente Dio nel modo più pratico, dovete amare i vostri simili; sentire per gli altri nello stesso modo in cui sentiamo per i nostri cari. Anziché notare errori negli altri, guardiamo dentro di noi; soffrite nella sofferenza altrui e provate felicità nella felicità altrui; sopportate tutto ciò che viene, accettandolo con letizia come la sua volontà senza nuocere o far male a nessuna delle sue creature. Per amare Dio, dobbiamo vivere per Dio e morire per Dio.

Vorrei seminare il seme dell'amore nei vostri cuori affinché fiorisca ogni sentimento di amore fra tutte le nazioni, i credo, le sette e le caste del mondo. Tutti i Santi hanno predicato lo stesso. Amate e tutte le cose vi saranno date.

Senza l'amore non v'è pace qua e nell'aldilà
KABIR

Coloro che non amano non possono conoscere Dio.
CRISTO

*Ascoltate voi tutti, vi dico la Verità,
Non si può avvicinare Dio senza l'amore.*
GURU GOBIND SINGH

La missione principale del mio Maestro fu di risvegliare l'umanità alla Verità insegnata e predicata da tutti i Santi che vennero nel passato. Il suo lavoro fu di ridestare la Divinità in ogni cuore e di guidare ognuno verso la meta della propria vita.

Come i grandi Maestri del passato, Egli trascinò gente di tutte le caste e i colori con l'esempio vivente. Ridestò l'umanità all'unità fondamentale e inviolabile di tutta la vita. Tutta l'umanità è una. La vera Fratellanza sorgerà ridestando l'unità già esistente nell'uomo. L'uomo è un'anima incarnata. L'anima è un'entità cosciente – una goccia dell'Oceano dell'Onnicoscienza. L'uomo è il più vecchio di tutti. I corpi sociali furono creati dall'uomo per conquistare Dio. Il mio Maestro non è venuto per stabilire una nuova religione. La religione che insegnò, è la conoscenza del Sé e dell'Uno dietro ai molti, che è ottenibile bussando nell'intimo con l'inversione – leggendo il

grande libro del proprio sé, dove si rivela Dio – il libro di tutti i libri, la Bibbia di tutte le Bibbie contenente la chiave del mistero della vita. La via alla Verità è semplice: la via per conoscere sé stessi come per conoscere Dio. Quando uno perviene alla coscienza del sé, i suoi attaccamenti esterni sono sciolti e Dio inonda la sua anima.

Le uniche regole che Egli impartì a tutti, furono meditazione, pura vita etica e servizio dimentico di sé. Non vi disse di smettere di essere un cristiano, un indù, un sikh, un maomettano o un parsi, bensì di essere un vero seguace di Cristo, del Signore Krishna, di Guru Nanak, del Profeta Maometto, di Zoroastro ossia fare quel che proclamarono. Non chiese allo scettico o alla scettica di oggi di accettare qualunque dogma, ma nello spirito di umiltà di obbedire al Dio riverberante nel cuore di ognuno. Egli ci consigliò di considerare gli altri dal livello dell'anima e non attraverso gli abiti delle varie religioni che indossiamo, e di amare tutti. Non suggerì di cambiare le forme, ma di guardare dentro di sé dove tutti sono uno. Egli disse che a qualunque religione uno appartenga, questa dovrebbe trasformare la sua vita. Dovremmo condurre una vita etica. Non ci inculcò pensieri orientali od occidentali da mettere in pratica, bensì ci aiutò ad agire in base alla Verità fondamentale già contenuta nelle nostre religioni. Fece rivivere la Verità dimenticata che è eterna.

L'esempio è meglio del precetto. L'Insegnante richiesto in questa età è un esempio vivente di quel che tutti noi possiamo diventare: l'unico Insegnante che possiamo accettare è Colui che ha sperimentato Dio. Egli deve essere Uno che ha coscientemente coperto il golfo tra il Tempo e l'Eternità, e può mostrare agli altri come fare altrettanto. Ci consente di scoprire il nostro Sé. Attraverso di Lui otteniamo un cambiamento di cuore ed Egli ha il potere di trasmettere grazia, amore gentile e di concedere un contatto con la Luce di Dio. Trabocca di amore per Dio e per tutta la creazione, e coloro con i quali viene in contatto, ricevono quell'amore; il Potere di Dio operante attraverso di Lui risveglia Dio negli altri.

I libri non possono sostituire gli insegnanti. Finché uno non incontra l'insegnante in carne ed ossa, non può svelare il Mistero del Sé. Un uomo può fare qualunque cosa abbia fatto un altro uomo, ovviamente con la guida e l'aiuto appropriati. Siete stati posti sul Sentiero – il Sentiero che vi conduce al Divino in voi. Siete stati benedetti con un contatto cosciente con la santa Luce ed Armonia, la vita e l'anima di tutto ciò che è, e potete sviluppare la vostra esperienza iniziale del contatto vivente in qualunque grado desideriate. Dipende tutto da voi. È l'essenza della vita e il più grande dono sulla terra. Edificatelo con cura e con devozione amorevole affinché non

perdiate contatto di nuovo con le linee datrici di vita nel mare burrascoso della vita.

“Destati, alzati e non fermarti finché non raggiungi Dio!” è il messaggio onorato dai tempi che risalgono all’eternità, e lo ripeto oggi con tutta l’enfasi a mia disposizione. Battete il ferro mentre è caldo. In verità, il Regno di Dio è vicino, e il Potere del Maestro vi attira inequivocabilmente ad esso. Disponete dell’opportunità d’oro che Dio vi ha dato, poiché la nascita umana è un raro privilegio ed è tre volte benedetta: fatene l’uso migliore mentre c’è ancora tempo. Fate che i dissensi non penetrino nei vostri pensieri e corrodano il progresso in alcun modo. Siete uno dei fortunati figli della Luce invincibile. Vivete in base a quella sacra Verità. Il Potere del Maestro è sempre con voi ed estenderà tutto l’amore e la grazia. Se vivremo in base agli insegnamenti, sarà una panacea per tutti i mali.

Con l’amore più caro a tutti voi,

KIRPAL SINGH

Impara a essere ricettivo

Sant Kirpal Singh Ji

ristampato da "Spiritual Elixir"

La partecipazione regolare agli incontri del Satsang è assai utile e proficua. Spiritualmente non permette alla mente di uscire di carreggiata. L'evitare compagnie non congeniali è ancora un altro fattore necessario: all'inizio tutto ciò è estremamente importante. Una pianticella ha bisogno di acqua e di nutrimento. Questi fattori vanno a nutrirla finché non diventa un grande albero che nemmeno i possenti elefanti fanno vacillare. Bisogna invertire le facoltà estroflesse e calmare la mente. Per questo hai già ricevuto il rimedio, considera quale grande benedizione ti ha concesso Dio. Puoi svilupparla mentre vivi nel mondo. Sii coraggioso. Non puoi fuggire, quello è il lavoro di un codardo. Ma v'è una cosa importante da notare: cerca di abbandonarti completamente al Maestro e sotto la copertura del Suo potere, protezione e grazia guaderai illeso le acque della vita. L'amorevole Padre ti proteggerà come un bambino, con il potere delle sue braccia forti, e ti scorterà incolume attraverso i fuochi della vita del tutto privo di bruciature. Tutti sbagliano. Attraverso questo errori devi crescere e diventare un'anima pura, luminosa. Elimina i difetti, ad uno ad uno. Il diario è una necessità e va usato per questo scopo. Ti aiuta a tenere un occhio sul lato etico della tua vita, per questo occorre svilupparlo insieme con la crescita spirituale. Ricorda che il Padre vuole abbracciare il figlio. Se l'abito del figlio è imbrattato di sporco o di fango, non lo dimenticherà ma pulirà il figlio per prenderlo in braccio. Egli è sempre con i Suoi figli, che ama centinaia di volte più dell'amore proverbiale di una madre.

Sono felice che tu abbia sentito il Maestro camminare con te... per liberarti del tuo grande fardello di ansietà e per paralizzare le reazioni nervose dei torti da te subiti, rendendo più armonico il tuo stato d'animo. Finché vivi nel mondo, devi andare su e giù. Devi lavorare con ambizione e con sincerità di cuore, e qui giace tutta la bellezza. Tutta la creazione è meravigliosa. Ama Dio. Dato che è immanente in ogni forma, devi amare tutta la sua creazione ma senza esserne attaccato. Proprio come vai a un giardino, ne godi la bellezza dei fiori e il verde dei cespugli, ma non cogli i fiori né sradichi le piante, altrimenti il giardiniere ti rimprovera. Non puoi avere risultati secondo i tuoi desideri o aspettative. Dunque, fai sempre del tuo meglio, lascia

i risultati al Maestro sopra di te e accettali con buona letizia, qualunque essi siano. Sono sempre d'aiuto per l'iniziato, poiché il Potere del Maestro all'opera sopra di noi, sa qual è la cosa migliore per il suo bambino sofferente.

La vita matrimoniale non è di alcun ostacolo alla spiritualità, purché sia condotta secondo le ingiunzioni delle scritture. Cerca una compagna per il tuo soggiorno terreno, una che abbia il tuo modo di pensare e sia ansiosa di cercare una vita superiore a quella mondana. Sarebbe giovevole per tutti e due. I miei migliori auguri sono sempre con te. Puoi andare dove desideri, vivere dove vuoi e fare quel che vuoi purché contribuisca ad aiutare il tuo progresso interiore. Qualunque cosa ritardi il progresso interiore, non è nel tuo interesse.

Se per qualunque incarico avessi opportunità di venire in India ed essermi vicino, sarò felice di vederti. L'effetto dell'aura personale non è da sottovalutare. Ma con tutto ciò, il Maestro non è limitato da tempo o spazio. Egli è sempre con te anche se è lontano migliaia di chilometri.

Per favore, impara a essere ricettivo alla sua grazia e a sentire la sua amorevole presenza che viaggia con te nell'autobus, che chiacchiera con te per strada, che ti siede accanto nel parco, al tuo tavolo d'ufficio, che ti segue ogni mattina all'ufficio mentre cammini adagio al piccolo stagno per controllare i nuovi fiori e ti accompagna la sera sulla via di ritorno con la luna nuova.

Il Maestro è sempre con il discepolo e non lo abbandona mai sino alla fine del mondo. Il Padre non ripudia mai i propri figli.

Per ottenere padronanza sulla nostra mente

Baba Sawan Singh Ji

da una lettera datata 1 agosto 1912

Mia cara figlia,

sono stato felicissimo di ricevere la tua lettera satura di amore e di fede, e di sapere che stai facendo un buon progresso nelle pratiche, sebbene ostacolato dal trasloco alla casa nuova. Ora che per grazia del santo Padre hai ottenuto una casa confortevole e le altre ansietà mondane sono finite, dovresti applicarti, cuore ed anima, al servizio del Padre e dedicare alle pratiche quanto più tempo puoi sottrarre agevolmente al tuo lavoro. Ma, bada, i tuoi affari non devono risentirne per niente. Tutte le lussurie di questo mondo e il mondo stesso – il sole, la luna e le stelle – in breve, ogni cosa che vediamo qua, è soggetta a distruzione. Solo l'anima è immortale. Dunque, tenta di vivere questa breve spanna di vita in modo di compiacere al meglio Dio, sì che i tuoi vagabondaggi in questo mondo abbiano fine e tu possa trovare la Casa eterna, che è beatitudine totale, pura.

Riguardo alle pratiche, dici che non puoi rimanere nella posizione esatta per un lungo periodo, pertanto non v'è male nell'usare un cuscino come fai. Oppure puoi chiedere a Sasmas di costruirti un *beragan*. È una specie di legno liscio attaccato a un bastone corto a forma di T. Il pezzo di legno è quarantacinque centimetri di lunghezza e cinque centimetri di larghezza. Il bastone è posto nel mezzo del legno che sostiene i due gomiti (mentre fai il bhajan)...

Una parola riguardo al comportamento generale. Gran parte del nostro tempo è rivolto a fini mondani, e sedendo in contemplazione alcune ore, la nostra anima non può godere propriamente il santo Suono. Ancora e ancora la mente vaga e rimane pensierosa su questioni mondane. Pertanto, sii ben vigile sul suo operato per tutto il giorno e abbi cura che non ti trascini via. Cerca di resistere ai suoi desideri meschini e controlla la loro manifestazione esterna attraverso i sensi. Rimani sempre concentrata e non permettere mai alla mente di impegnarsi in sciocche fantasie. Questo è possibile solo tenendola impegnata nei santi Nomi. Per tutto il tempo, mentre cammini, mangi, bevi e fai qualunque altro lavoro che non richieda molta attenzione, cerca di concentrare l'attenzione sui santi Nomi, senza mai permettere ai sensi di vagabondare. Sii sempre in guardia; questo è l'unico modo per otte-

nere padronanza sulla mente.

Secondariamente, qualunque cosa ti accada – positiva o negativa, attraverso qualunque persona od oggetto – proviene direttamente dal nostro amorevole Padre. Tutte le persone e gli oggetti non sono altro che strumenti nelle sue mani. Se ti succede qualcosa di negativo, reputalo la sua massima misericordia. Prima o poi dobbiamo soffrire per le azioni passate. Il nostro Maestro, facendoci superare queste sofferenze con celerità e affrettando l'avvicinarsi di quelle ancora a venire, intende sollevarci quanto prima dal nostro fardello. E con questo pagamento anticipato del debito – poiché di debito si tratta – l'ammontare della sofferenza è assai ridotto. Se dovessimo pagare all'inizio una tonnellata, ora siamo affrancati pagando solo un chilo. Quindi, non scoraggiarti se devi pagare qualche debito gravoso. È tutto per il tuo bene. Supponi che un uomo malato ti maltratti senza alcuna colpa da parte tua, scorgi in questo comportamento negativo la Mano del Maestro all'opera. Egli vuole scoprire e farti sapere se è venuta meno o no la tua autostima, e con quale profondità hanno messo radici in te l'umiltà e l'amore. Per giunta, supponi un uomo perda il figlio. Questo serve a mettere alla prova la diminuzione di amore per i parenti terreni. Il Padre vuole alleggerire queste catene pesanti che ci vincolano alla terra. Più amore verso i parenti terreni significa meno amore per il Maestro. Pertanto tutti gli eventi che sembrano sfortune, non sono in realtà tali. Vengono per correggerci e per accrescere il nostro potere di resistenza trasformandoci alla fine in uomini migliori. Sii sempre rassegnata al suo Volere. Quel che fa il Padre, lo fa per il meglio. In questo mondo le persone impegnate nell'ascesa verso l'alto devono fronteggiare in continuazione le incursioni di due potenti nemici: la Mente e la Materia. Esse tentano di frapporre molti ostacoli sul nostro cammino. Se capita un evento increscioso, non scoraggiamoci; anzi dovremmo innalzarci con amore rinnovato e la vittoria finale sarà nostra.

Il nostro Padre è l'Amore e noi siamo piccole gocce di quell'Oceano di Amore. Questo enorme congegno dell'universo opera secondo il principio eterno dell'amore. Cerca di adattarti con armonia a questo principio dell'amore. Quanto più profondamente si radicherà in te l'amore per il Maestro, quanto più fiacco rimarrà in te l'amore "terreno". L'amore per Lui sostituirà l'amore per le cose terrene. Lo spirito sradicherà la carne. Le cortine si alzeranno di fronte a te ad una ad una e ti troverai nell'amorevole grembo del santo Padre – una con Lui.

Con la sua magnanimità ti ha accordato tale nobile dono al cui confronto tutti i tesori di questo mondo vengono meno. Ma non migliorerà la tua con-

dizione se non lo utilizzerai. Un uomo affamato non è mai pago semplicemente contando i nomi dei vari piatti di fronte a lui. Anche se gli insegnamenti che hai ottenuto sono preziosi, tuttavia non possono essere di alcuna utilità finché non vivi in base ad essi e non ti impegni giornalmente nelle pratiche per quanto tempo puoi sottrarre agli impegni mondani.

Per riassumere devi stare attenta a quanto segue:

1. Controllo della mente
2. Controllo dei sensi
3. Rassegnazione alla sua Volontà
4. Amore per Lui e
5. Puntualità nelle pratiche.

Puoi custodire queste lettere per la tua guida.

Affettuosamente tuo,

SAWAN SINGH

7

Fate di ogni respiro un'offerta

Sant Kirpal Singh Ji

*da un discorso serale del 20 febbraio 1971 alla casa del Maestro a Rajpur Road,
Dehra Dun, India*

Vivete sempre nel momento presente, nel momento attuale. Avete letto la mia circolare al riguardo? Se vi prendete a cuore dell'attimo presente, vi curate dell'eternità. Leggete le circolari e approfonditele. Se vi prendete cura dei centesimi, risparmierete sterline, non è vero? Se tenete la mente occupata ogni istante, allora nulla può andar storto. Le circolari ne parlano assai brevemente. La concisione è l'anima della creazione. I detti del Maestro sono molto concisi, ma vanno al nocciolo.

Se vigilate il momento presente, allora tutto va bene. Se non lo fate, talvolta per ore siete nell'oblio e in quelle ore libere si presentano tanti guai che influiscono sulle vostre meditazioni. Dunque, quando sedete per meditare, dimenticate il passato, dimenticate il futuro; vivete nel presente. Questa è una cosa che vi darà buon esito in meditazione. Ma le ore libere in cui non tenete la mente occupata con qualche pensiero costruttivo, danneggiano la vostra meditazione.

Ecco il rimedio che sistema tutte queste cose: se trascorreste ogni ora in pace, senza malanimo contro nessuno e senza attaccamento per nessuno, se trascorreste ogni ora in tal modo per un giorno, poi di seguito per qualche giorno, non si presenterebbe nessuna di queste influenze mentali che danneggiano le vostre meditazioni. Stiamo sciupiamo i momenti della vita in obiettivi simili. Kabir dice: "Fate di ogni respiro un'offerta al Maestro". Seguite quel che ho detto? Fate di ogni respiro un'offerta per il Maestro. È molto prezioso, dice Kabir, e noi sprechiamo una fortuna. Se un uomo in punto di morte desidera restare alcuni minuti di più, non può.

Con quale frivolezza uccidiamo il nostro tempo. Ogni istante della vita è assai prezioso. Fatene l'uso migliore. Quando la morte vi coglie inaspettatamente, è il momento in cui dite: "Oh avessi avuto altro tempo, avrei fatto questa e quella cosa". Non è così? In ogni caso non potete riottenere ciò che avete sciupato così spietatamente, così crudelmente. Kabir dice: "In un respiro ho attraversato i tre piani: il fisico, l'astrale, il causale". Un respiro è preziosissimo.

... Un santo dice: "Se riuscite a trascorrere tre giorni e tre notti in dolce,

costante rimembranza di Dio, andate ai suoi Piedi”. Tre giorni – possiamo? Non è molto. Fate che nessun altro pensiero eccetto Dio penetri nella vostra mente. Perché non iniziate con un giorno? Iniziate oggi. Va bene, da ora fino a domani sera, nessun pensiero – rimembranza costante; anche quando mangiate, non dimenticatelo. Tentate un giorno. Vi allenerete per bene. Noi non ci curiamo delle cose trascurabili, ma proprio da queste derivano quelle considerevoli. Un giorno non è molto. Se passerete anche un giorno e una notte in rimembranza costante, cambierete moltissimo.

un estratto dal capitolo 58 de “The Light of Kirpal”

8

*La prigionia dell'anima**Sant Kirpal Singh Ji**da una lettera*

L'uomo si è fatto irretire a tal punto dalla mente e dalle facoltà esteriori che può ultimare la sua liberazione solo con la lotta e con la perseveranza. La sua triste condizione è, in un certo senso, simile a quella di un uccello tenuto in gabbia da tantissimi anni. Anche se aprite la porta della gabbia, l'uccello è restio a volar fuori. Anzi si dimena da una parte all'altra attaccandosi con le zampe alla rete metallica, ma non vuole uscire dall'apertura.

Similmente, l'anima si è vincolata a tal punto al corpo e ai sensi da attaccarsi alle cose esterne e non desidera liberarsene. Non anela volare fuori dalla porta aperta dal Maestro al tempo della santa Iniziazione, sulla cui soglia aspetta pazientemente la sua Forma radiante per ricevere il discepolo bambino. Il vero stato di discepolo non ha inizio fintantoché uno non trascende la coscienza fisica.

Da questo punto, il discepolo sentirà non solo conforto, ma incomincerà a sperimentare la gioia e la beatitudine che lo attendono nell'Aldilà. Avrà come suo compagno l'incantevole Forma radiante del Maestro, sempre vicina ad impartire quella guida che è indispensabile per evitare le insidie sul cammino. Finché non si arriva a questo punto, il discepolo è, come dire, in prova ma tale prova non può essere interrotta. Durante questo periodo di prova l'anima sentirà qualche disagio. Si è infangata così tanto con il sudiciume dei sensi da perdere la purezza originale del cuore e non è pronta ad elevarsi fuori dalla prigionia del corpo. Sebbene la porta sia stata aperta, l'anima è così attaccata alle cose del mondo esterno che non desidera liberarsene. Solo quando essa comincia a riottenere la purezza originale di cuore e di mente può, infine, volersi affrancare dai desideri della carne e dagli attaccamenti esterni. L'amorevole Maestro cerca di evitare ogni possibile sconforto al discepolo bambino spiegando quali sono i vizi da evitare e le virtù da sviluppare per impossessarsi nuovamente della purezza perduta. Purtroppo, il più delle volte, le parole del Maestro non vengono assimilate e il discepolo fa poco o niente per correggere i propri modi. Pertanto il Potere del Maestro deve prendere misure più risolutive per far capire al discepolo l'importanza delle verità spiegate verbalmente. Ne deriva lo sconforto che talvolta i diletto provano nella vita quotidiana. Se gli insegnamenti del Maestro

ricevessero implicita obbedienza, tutte le difficoltà e i disagi svanirebbero. Se un bambino si insudicia al punto che l'unico modo in cui la madre possa lavarlo è usando uno spazzolone, possiamo affermare che si sente a suo agio? Si sentirà tranquillo solo alla fine quando è pulito.

Il Maestro accorda sempre aiuto e protezione ai suoi seguaci. Accudisce sempre al loro benessere in ogni modo, sia esteriormente sia interiormente. Persino per gli effetti delle reazioni del passato – dalla forca alla semplice puntura di uno spillo – essi ricevono numerose concessioni. Come la madre sacrifica ogni cosa per il bene del figlio, così il Maestro sacrifica tutto per il bene dei suoi figli: di fatto, il discepolo non sogna nemmeno che cosa fa il Maestro per lui. Egli rende saturi i seguaci con il Suo pensiero, con i Suoi impulsi di vita. Quando Lo ricordiamo, Lui ci ricorda con tutto il cuore e l'anima. Egli non è il corpo ma il Verbo personificato, il Verbo fatto carne. Per ottenere pieno beneficio dal Potere del Maestro, il discepolo deve sviluppare ricettività, il che è impossibile senza l'obbedienza implicita ai Suoi comandamenti. Quando prestate loro attenzione, allora è un segno che il vostro amore per Lui sta crescendo, e quanto più cresce tanta più ricettività sviluppate.

Quando accrescerete questa ricettività, tutto lo sconforto svanirà e percorrerete veramente il Sentiero con la ferma certezza di essere sulla giusta via insieme all'amorevole compagnia di chi dimostrerà sempre di più la Sua grandezza e potere ad ogni passo della via. Alfine scoprirete che è Dio stesso la vostra Guida e Mentore; Egli non vi lascerà finché non vi ha scortati al sicuro alla vera Casa del Padre.

Sul cammino una delle principali funzioni del Maestro è di liquidare i karma passati del discepolo. I karma delle vite passate possono essere inceneriti solo attraverso il contatto cosciente con la Corrente Sonora. Il processo è avviato al tempo della santa Iniziazione, in cui il discepolo riceve un contatto con la Luce e il Principio Sonoro o Potere di Dio in espressione. Per evitare l'apertura di un nuovo acconto di atti negativi, al discepolo viene ingiunto di condurre una vita pura e di eliminare tutte le imperfezioni in lui con l'introspezione giornaliera. Questo è il principio sublime dietro la tenuta del diario, che al discepolo è chiesto di mantenere per divenire consapevole dei difetti che si frappongono sulla via verso Dio.

L'ego è il principio assertivo nell'uomo che gli fa sentire "io faccio questo" oppure "io faccio quello". Quando uno trascende la coscienza fisica e conosce sé stesso diventando un cooperatore cosciente del Piano divino, vede che non è "l'artefice" ma un semplice burattino nelle mani di Dio, smetterà di essere responsabile per le sue azioni e diverrà *jivan mukta*, o anima

liberata. L'ego nell'uomo è parte della grande illusione sotto cui è preda. Cesserà di agire o sarà annullato solo quando il discepolo consegue un certo grado di purezza, in cui tutte le sue azioni rifletteranno il Maestro in lui. Come Cristo proclamerà: "Io e mio Padre siamo Uno".

Sul giudicare gli altri

Sant Kirpal Singh Ji

*note dal Satsang del 28 gennaio 1967
tratte dalla rivista "Sat Sandesh", giugno 1970*

Se ci rendiamo conto che la morte è certa, allora vi sarà un cambiamento nella nostra vita. Dovete rimanere attenti in meditazione altrimenti la mente penserà agli altri e giudicherà le loro azioni, criticando, eccetera. Aniché le buone azioni altrui, noi prendiamo le loro azioni negative come nostro fattore di guida. Se vedete le qualità negative degli altri, diverrete quelle qualità negative. *Come pensate, così diventate*. Dio ha detto: "Il mio figlio più caro è chi mi vede negli altri". I pensieri sono potentissimi. Dovreste vedere le buone qualità altrui piuttosto che i loro tratti negativi. Dovete parlare con dolcezza; non ferite i sentimenti altrui. Volete amare Dio, tuttavia maledite gli altri in cui Dio risiede. Ferire i sentimenti altrui è un grande peccato; è un peccato del massimo grado. Se dovete confrontarvi con una persona con tali qualità negative, prendetelo in disparte piuttosto che affrontarlo. Analizzate voi stessi e osservate i vostri difetti anziché notare i difetti altrui. Chi siete per far notare le manchevolezze altrui? È facile cercare Dio, ma è difficilissimo correggere voi stessi. Se vi rendeste conto che Dio risiede negli altri, vorreste ferirli? Abbandonate i vostri difetti ad uno ad uno. Ecco perché insisto affinché tutti gli iniziati mantengano un diario. Se un uomo non traslascia i propri modi negativi di ferire gli altri, perché dovreste voi traslasciare i vostri modi dolci di aiutare gli altri? Se dovete osservare gli altri, allora prendete in considerazione le virtù. Ci sono difetti in tutti, ma anche buone qualità.

Swami Ji dice: "Vi darò un suggerimento: se volete vedere i difetti, allora guardate dentro di voi; se volete vedere virtù, allora osservatele negli altri". Ascoltate quel che dico e prestate attenzione, altrimenti sarete dispiaciuti e poi sarà troppo tardi col tempo. Ho scelto il miglior consiglio per voi, ora spetta a voi seguirlo. Dio ci ha dato questa lingua per ricordarlo e non per ferire i sentimenti degli altri.

10

*Contento nel Volere di Dio**Sant Ajaib Singh Ji*

*un estratto dal Satsang del 29 marzo 1986 al Sant Bani Ashram,
Villaggio 16 PS, Rajasthan, India,*

... dice con amore: “Non dovete praticare alcun rito o rituale esterno, dovete solo meditare sullo Shabd Naam”. Quel Naam non è scritto in hindi, né in punjabi, nemmeno in sanscrito, né in nessun'altra lingua. È il Naam del Signore, una legge non scritta e una lingua non parlata. Dio Onnipotente manda sempre i suoi amati figli nel mondo per darci la conoscenza del Naam. Il Naam è quel Potere con il cui sostegno sopravvivono tutti i *Khand* e i *Brahmand* (le divisioni e le grandi divisioni della creazione). È dentro di noi e i Perfetti Maestri vengono nel mondo nel volere di Dio, mandati da Dio, per darci la conoscenza di quel Naam.

È un peccato che sebbene siano venuti nel mondo i Maestri del massimo grado, poche anime hanno tratto giovamento e hanno beneficiato della loro venuta. Una volta qualcuno domandò al Maestro Sawan Singh a proposito dei segni esterni del perfetto Maestro. Il Maestro Sawan Singh disse che i perfetti Maestri non espongono un cartello al collo, non hanno alcun segno sulla fronte che dice: “Lui è un ipocrita” o “è perfetto”, se volete riconoscere la perfezione del Maestro, dovete entrare nell'intimo.

Conosciamo la bontà di un albero mangiandone il frutto. Nello stesso modo, solo se modelliamo la vita secondo gli insegnamenti del Maestro, se facciamo sinceramente le cose che il Maestro ci ha suggerito, possiamo realizzare la perfezione e la competenza del Maestro. In realtà, i Maestri non parlano per sentito dire, ci parlano soltanto di quelle cose che hanno messo effettivamente in pratica nelle loro vite.

V'è un esempio nella storia del re di Rum. Una volta mentre stava parlando alla corte, si presentò una domanda concernente la pazienza e l'appagamento. Quel re chiese al suo popolo: “Che cosa significa essere pazienti, essere contenti?”. Aveva tantissime persone a corte che erano molto sagge, erudite e tutte tentarono di rispondere a quella domanda secondo la loro intelligenza, ma il re non rimase convinto. Così chiamò il primo ministro e gli domandò: “Dimmi, che cosa significa ‘pazienza’?”. Il primo ministro cercò di spiegare riguardo alla pazienza e alla contentezza, ma il re non era soddisfatto. Gli fu chiesto: “Chi può rispondere a questa domanda?”. Al-

lora il re stesso disse al primo ministro: “Ho sentito dire che nel paese dell’India c’è un potentissimo imperatore di nome Aurangzeb; è un imperatore molto saggio e istruito, ha tantissime persone a corte. Forse se chiedi a lui, riuscirà a darti la risposta, ma torna solo quando sei convinto e solo quando senti che puoi convincere anche me. Nel caso non riescano a rispondere a questa domanda, tenta di trovare un fachiro che vive in India, chiamato Sarmad. Ho appreso che è un fachiro del massimo ordine e risponderà a questa domanda. Va’ in India e scopri la risposta, dimmi che cosa significa ‘essere pazienti’ e che cosa significa ‘essere contenti’”.

Il primo ministro andò in India e si incontrò con Aurangzeb, gli fece la domanda riguardo alla pazienza e all’appagamento. Aurangzeb era assai istruito e cercò di spiegare, ma non riusciva a dare la risposta esatta che il primo ministro cercava da riportare al re. Allora parlò con altri, ma non fu convinto nemmeno da loro, sebbene ognuno facesse del proprio meglio per spiegare la pazienza e la contentezza al primo ministro.

Pertanto egli domandò in giro dove viveva il fachiro Sarmad, ma gli riferirono: “Aurangzeb è una persona assai rigida, ortodossa e non permette ad alcun fachiro o Santo di vivere liberamente; li ha imprigionati tutti ed è difficilissimo scoprire esattamente dove ma, ovunque si trovi, se la passa male. Non ha vestiti addosso, non ha cibo da mangiare, riceve solo una tazza di acqua al giorno ed alcuni ciapati da mangiare. Sarà difficilissimo trovarlo”.

Dato che il Primo ministro aveva il compito di trovare il fachiro Sarmad per ottenere la risposta del re, seguì a cercarlo; e voi sapete che quando siete devoti a qualcosa e vi affannate, avete di sicuro buon esito. Alfine trovò Sarmad in una cella molto buia. Era nudo e, come gli avevano riferito, versava in una condizione miserrima. Prima che potesse parlargli, vide una persona incaricata dall’imperatore che, senza preavviso o spiegazione, d’un tratto iniziò a picchiare Sarmad; lo frustò, ma Sarmad non sospirò e non si lamentò, tollerò tutto con pazienza. Poi il primo ministro vide che qualcuno portò una tazza di acqua e un ciapati secco di pessima qualità. Sarmad accettò nel Volere di Dio e mangiò allegramente il ciapati. Il primo ministro di Rum domandò a Sarmad: “Dimmi, qual è il significato di ‘pazienza’ e qual è il significato di ‘essere contento’?”. Sarmad disse: “Risponderò domani a questo. Quando verrai domani, porta un lenzuolo grande e un sacco di pelle pieno di acqua. Allora risponderò alla tua domanda”.

Il giorno dopo il primo ministro di Rum portò molta acqua e un grande lenzuolo. Con uno sguardo clemente Sarmad aprì la porta della cella e gli permise di entrare. Sarmad fece un bagno con l’acqua del primo ministro e in seguito si coprì con quella stoffa, dopodiché si sedette a meditare. Fece

sedere in meditazione anche al primo ministro e ne innalzò l'anima con la sua grazia nella Corte del Signore. Là il primo ministro vide che Sarmad era con altre anime che avevano raggiunto la Casa del Signore e tutte quelle grandi anime chiedevano a Sarmad: "Se acconsenti, possiamo distruggere Aurangzeb e il suo regno poiché ti tribolano". Ma Sarmad, il fachiro, giunse le mani a tutte quelle grandi anime dicendo: "No, non fate alcun male ad Aurangzeb o al suo popolo; perdonatelo poiché non sa quel che sta facendo". Il primo ministro di Rum fu assai sorpreso di vedere che nonostante Sarmad fosse onnipotente e avesse tutti i poteri di Dio, serbava così tanta pazienza nella Volontà di Dio da non volere che nessuno facesse del male ad Aurangzeb, sebbene questi lo facesse soffrire molto. Quando il primo ministro di Rum vide la vera gloria e la vera posizione di Sarmad il fachiro, fu estremamente commosso. Tornato alla coscienza fisica, Sarmad gli disse: "Ora hai la risposta alla tua domanda. Se disponi di tutte le cose di Dio Onnipotente ma non usi i poteri, ciò significa essere contenti nel Volere di Dio. E, pur avendo il potere di fare ogni cosa, se non fai nulla per danneggiare gli altri, ciò significa essere pazienti nel Volere di Dio".

Anche Sheikh Farid dice: "I perfetti Maestri sono gli amati di Dio. Hanno tantissima pazienza e rimangono nel Volere di Dio. Anche se sono vicini a Dio, non dicono agli altri di essere tali". Come Sarmad innalzò il primo ministro per mostrargli che tutto accadeva nel Volere di Dio, così anche noi dovremmo essere pazienti e felici nel suo Volere. Come Sarmad mostrò al primo ministro la verità, nello stesso modo verso la fine della vita di Baba Sawan Singh, allorché soffriva moltissimo, il suo amato figlio Maharaj Kirpal Singh Ji non poteva sopportare di vedere quella sofferenza; ogni giorno chiedeva al Maestro Sawan di liberarsi della propria sofferenza e di restare nel mondo per altri anni. Una volta accadde così che il Maestro Sawan Singh chiamò il Maestro Kirpal Singh e gli disse di sedersi a fianco del suo letto, poiché ogni giorno gli presentava quella richiesta ed il Maestro Sawan Singh la rimetteva nelle mani del suo Maestro. Quando il Maestro Sawan chiamò il Maestro Kirpal a sedersi accanto al proprio letto, gli disse: "Siedi e chiudi gli occhi, oggi nella Corte del Signore verrà presa la decisione e vedrai con i tuoi occhi quale sarà".

Il Maestro Kirpal Singh in persona mi riferì che vide la Corte del Signore in Sach Khand ed erano presenti tutti i Mahatma che avevano raggiunto Sach Khand; era come un concilio di tutti i Maestri. Tutti volevano che il Maestro Sawan Singh visse per altri anni in questo mondo, tutti ad eccezione di Baba Jaimal Singh. Disse: "No, ora le condizioni del mondo non

sono così positive e non permetterò a Sawan Singh di restare oltre. Ora è tempo che Lui ritorni poiché ha già sofferto a sufficienza”. Quando il Maestro Sawan Singh riportò alla coscienza il Maestro Kirpal, disse: “Kirpal Singh, hai visto? Hai sentito la decisione con le tue orecchie? Questo è il Volere di Dio e qualunque cosa accadrà, sarà nel Volere di Dio”.

Pertanto, Guru Ramdas Ji Maharaj dice che la liberazione è nel Naam e uno ottiene il Naam dal Maestro. Se volete attraversare questo oceano della vita, dovrete meditare sullo Shabd Naam.

11

Il primo messaggio di Sant Ji *Sant Ajaib Singh Ji*

*un messaggio rivolto ai discepoli occidentali
di Sant Kirpal Singh Ji nel maggio del 1976*

Cari satsanghi, fratelli e sorelle,

Il Maestro Kirpal non ci ha abbandonato. È sempre con noi e ci protegge in ogni aspetto della vita. Il Maestro non scompare mai da questo mondo; non muore mai, è eterno. La sua anima è immortale; Egli abbandona solo il corpo fisico, ma si avverte ancora la sua presenza. Noi dovremmo amarci reciprocamente per seguire gli insegnamenti del Maestro.

La meditazione porterà pace alla nostra anima; solo se la nostra anima sarà in pace, ci ameremo reciprocamente. Tutti i satsanghi sono imparentati fra di loro con i legami di fratellanza; dunque dovremmo rispettarci e amarci reciprocamente. Hazur Babaji (il Maestro Kirpal) ci ha lasciato un messaggio di amore. È nostro dovere prendercene cura e seguire i suoi insegnamenti.

Se criticiamo o caluniamo qualcuno, si tratta di una grande perdita. Il nostro Maestro soleva dire che se criticiamo gli altri, tutti i loro peccati diventano nostri e tutte le nostre buone azioni diventano loro. Chi trova errori negli altri, subisce sempre una perdita; non dovremmo mai farlo. Anche Guru Nanak dice che criticando gli altri insudiciamo la nostra lingua, bocca e mente; trovando errori negli altri ci prepariamo la strada per l'inferno.

Anche Baba Sawan Singh mi disse la stessa cosa: non v'è nessun gusto nel parlare male degli altri. Disse che c'è gusto o piacere nei godimenti sensuali, ma dov'è il piacere nel trovare errori?

Pertanto, cari fratelli e sorelle, vi chiedo di non criticare alcun satsanghi o qualunque altra persona poiché quando qualcuno è iniziato da un Maestro, il Maestro prende dimora in lui. Se criticate o caluniate qualunque discepolo, allora è come se steste calunniando il nostro Maestro. Vi chiedo di non trovare da ridire sul conto di nessuno, dedicate più tempo alla meditazione; il Bhajan e Simran avranno un ottimo effetto sulla vostra vita.

Il nostro Maestro ci disse *di abbandonare cento lavori urgenti per partecipare al Satsang e mille lavori urgenti per meditare*. Vi chiedo di dedicare più tempo alla meditazione, di partecipare al Satsang e di non criticare nessuno poiché l'atteggiamento critico non aiuterà la vostra meditazione. Ca-

lunniano gli altri coloro che non meditano. Pertanto, prestate attenzione di non criticare o parlar male o calunniare, e di dedicare più tempo alla meditazione.

Spero che seguirete quel che ho detto.

Dass Ajaib Singh

12

*La prova di un Gurumukh**Swami Ji Maharaj**stampato dal libro "Le due Vie"*

Il Satguru, per misericordia, si prende sempre cura della *jiva* (anima incarnata) ed è desideroso che tutti i Suoi discepoli abbiano un grande amore e fede nei Suoi piedi, ma la mente non gradisce il conseguimento di tale stato da parte della *jiva*. Cerca quindi di attirarla verso il godimento dei piaceri sensuali e vuole che obbedisca ai suoi dettami. Le *jiva* dovrebbero continuare la loro devozione ai piedi del Satguru, coscienti dell'imboscata della mente, e cercare di non cadere nella sua trappola.

Ora segue un breve ragguaglio dei modi di un *Gurumukh* (n.d.t. "colui attraverso il quale parla il Guru" ossia chi ha trasceso l'ego, la mente individuale, i desideri, eccetera sì che il Sé superiore, che è identico a quello del Guru, è manifesto in modo attivo) e di un *manmukh* (n.d.t. "Colui attraverso il quale parla la mente" ossia chi non è diventato un Gurumukh e vive ancora nello stato "caduto" che lo tiene lontano e separato dal Sé superiore, dal Guru o Dio) per mettere in grado la *jiva* di provare a regolare la propria condotta. La *jiva* dovrebbe continuare ad applicare questi criteri.

1. I modi di agire del Gurumukh sono sempre veri e onesti con tutti. Evita il male e non inganna nessuno. Compie ogni cosa per il Satguru e fa affidamento sulla Sua misericordia.

Un *manmukh* è scaltro e falso nelle relazioni, inganna gli altri per assicurare i propri interessi. Egli dipende dalla sua ingegnosità e intelligenza, desidera proclamare sé stesso.

2. Un Gurumukh controlla la mente e i sensi, è umile nello spirito. Sopporta le parole sarcastiche, presta orecchio volenteroso ai consigli e non cerca di essere lodato.

Un *manmukh* non ama che la sua mente sia frenata. Non gli piace sottomettersi oppure obbedire a qualcuno, ed è geloso della grandezza altrui.

3. Un Gurumukh non opprime nessuno. È sempre disposto a servire e a compiacere, desidera fare il bene agli altri. Non cerca la fama e l'onore personali, ma custodisce la felicità ed è assorto nei pensieri del Satguru e dei

Suoi santi Piedi.

Un manmukh domina gli altri e li rende suoi servi. Cerca l'onore e non si cura degli altri fuorché per i propri interessi egoistici. Prova piacere nell'essere onorato attribuendosi grande importanza e non rimane assorto nei santi Piedi del Satguru.

4. Un Gurumukh non abbandona mai la propria umiltà e gentilezza. Non si risente se viene diffamato, umiliato o gli viene mostrata irriverenza. Considera tutto ciò a proprio vantaggio.

Un manmukh ha paura della calunnia e del disonore, non sopporta volentieri la mancanza di rispetto e richiede con insistenza la lode.

5. Un Gurumukh lavora con tenacia e non rimane mai inoperoso. Un manmukh cerca il benessere e il conforto fisico ed è pigro.

6. Un Gurumukh conduce una vita semplice, umile ed è pronto a vivere con letizia di qualsiasi cosa gli serbi il destino, che sia pane secco e senza burro, oppure abiti ruvidi e grossolani.

Un manmukh ama e brama sempre piatti prelibati. Non gli piace avere pane secco, non imburrito e cose di basso valore.

7. Un Gurumukh non è assorbito nei beni terreni e nelle trappole del mondo, non sente dolore o piacere nel perderli oppure nell'ottenerli. Non si adira per le osservazioni sconvenienti fatte contro di lui. Si cura della salvezza dell'anima e del compiacere il Satguru.

Un manmukh pensa troppo al mondo e ai suoi beni. Sente dolore se li perde e piacere se li ottiene. Se ci si rivolge a lui con parole aspre, si incolleisce subito. Dimentica la grazia e il potere del Satguru, non fa affidamento su di Lui.

8. Un Gurumukh è franco e sincero in tutte le questioni. È di mente aperta, aiuta gli altri e desidera il loro bene. Si accontenta di poco e non desidera prendere dagli altri.

Un manmukh è avido. È sempre pronto a prendere dagli altri e non vuole dare. Pensa sempre al proprio interesse in ogni cosa e non si cura degli altri. Continua a moltiplicare questi desideri, non è onesto nei rapporti.

9. Un Gurumukh non è attaccato alla gente mondana. Non chiede oppure non si cura dei piaceri e dei godimenti, né desidera fare visite turistiche e

divertirsi. Il suo unico desiderio è stare ai Piedi (del Satguru) e rimane assorto in quella beatitudine.

Un manmukh ama la gente e le cose mondane, desidera il godimento e i piaceri, prova felicità nelle gite turistiche e nei divertimenti.

10. Qualsiasi cosa un Gurumukh faccia è per compiacere il Satguru e anela la Sua grazia, misericordia. Egli loda solo il Satguru, desidera vedere onorato solo Lui e non serba alcun desiderio mondano.

In qualsiasi cosa faccia un manmukh, ha dell'interesse personale o piacere poiché non può intraprendere nulla che non contribuisca ad essi. Desidera essere lodato, onorato e predominano in lui i desideri mondani.

11. Un Gurumukh non è antagonista verso nessuno; piuttosto ama persino quelli che gli sono ostili. Non è fiero della sua famiglia, casta, posizione o dell'amicizia di grandi uomini, ama le persone devote e inclini spiritualmente. Mantiene sempre vivo l'amore, la devozione nei Piedi del Satguru e desidera ottenere sempre di più la misericordia e la grazia del Satguru.

Un manmukh è ansioso di avere una grande famiglia e amici, corteggia sempre gente ricca e influente. È fiero dell'amicizia di tali persone e della sua casta. Desidera sempre fare cose per mostra e si cura poco dell'approvazione del Satguru.

12. Un Gurumukh non è afflitto dalla povertà e necessità, ma sopporta con fermezza qualsiasi calamità possa accadergli e confida sempre nella misericordia del Satguru. È a lui grato.

Un manmukh è velocemente angustiato dall'avversità e chiama aiuto ad alta voce. Sente dolore e si lagna se è povero.

13. Un Gurumukh abbandona ogni cosa al Volere divino e sia che risulti bene o male, non fa mai intromettere il proprio ego. Non cerca di provare il suo punto di vista né di dimostrare la falsità altrui. Non permetterà a sé stesso di rimanere impigliato in atti polemici. Tenendo presente il volere del Satguru, trascorre i giorni cantando le Sue lodi.

Un manmukh si afferma in ogni cosa; per la sua letizia e guadagno intraprende cose riguardanti la contesa e la disputa. Si arrabbia ed è persino pronto a litigare per sostenere il suo partito.

14. Un Gurumukh non rincorre cose nuove ed insolite poiché vede che

hanno la loro radice nel mondo materiale. Nasconde le sue virtù al mondo e non gradisce l'elogio. Qualsiasi cosa egli veda ed ascolti, seleziona quella parte che è calcolata per contribuire all'amore e alla devozione per il Satguru e seguita a cantare le lodi del Satguru, il Tesoro di ogni bene.

Un manmukh è sempre ansioso di vedere e ascoltare cose insolite. È desideroso di indagare nei segreti altrui e di conoscere i loro affari privati. Desidera aumentare la propria intelligenza e ingegnosità riunendo i concetti raccolti qua e là, con lo scopo di manifestare la sua grande intelligenza e assicurarsi la lode. È assai compiaciuto quando viene lodato.

15. Un Gurumukh è fermo nell'esecuzione delle pratiche spirituali: fa sempre affidamento nella grazia e misericordia del Satguru e ha una fede incrollabile nei suoi santi Piedi.

Un manmukh è avventato e desidera finire precipitosamente le cose. Nella fretta ancora e poi ancora dimentica la fiducia nella grazia e nella misericordia del Satguru e delle sue Parole.

16. Tutto ciò che è stato detto riguardo la condotta di un Gurumukh sarà conseguito solo con la grazia del Satguru. Riceverà questo dono solo colui con il quale Egli è misericordioso. Quelli che amano i suoi santi Piedi e hanno fede in Lui, un giorno riceveranno questo dono. L'amore per i sacri Piedi del Satguru è la sorgente di tutte le virtù. Tutte le virtù verranno automaticamente a colui che riceve il dono dell'Amore: allora tutte le caratteristiche del manmukh scompariranno in un minuto.

Sar Bachan, 2-262

13

*Quando si crea il desiderio**Sant Ajaib Singh Ji**un discorso pronunciato durante una sessione di bhajan
il 9 ottobre 1992 ad Ahmedabad, India*

Chi può separarci dal Maestro? Nessuna distanza può tenerci lontano dal Maestro; il Maestro è già dentro di noi. Dobbiamo soltanto sviluppare la brama per Lui. Per quanto lo riguarda, Lui non ha alcun difetto, non ha alcuna mancanza, è sempre pronto ad elargirci la sua grazia. Ma tutte le mancanze, tutti i difetti sono da parte nostra. Noi non custodiamo quel desiderio così intenso. Non abbiamo tutto quell'amore per Lui, non abbiamo quella rimembranza per Lui. Tuttavia se creiamo tale brama come viene descritta in questo bhajan, se manteniamo la rimembranza, se Lo amiamo, allora Egli è là e viene nel cortile del nostro cuore.

Leggendo gli scritti dei perfetti Maestri ricaviamo molti insegnamenti, molta saggezza poiché hanno espresso verbalmente solo qualunque cosa abbiano avuto nel cuore. Negli scritti i Maestri hanno manifestato l'amore e la devozione per i loro Maestri, e quando leggiamo quegli scritti, anche noi ci rendiamo conto di quanto amore e brama abbiano avuto per i loro Maestri.

Allorché si crea la brama nel discepolo, tale discepolo trova sempre un modo per comunicarla al Maestro, nella direzione dove si trova l'ashram o la residenza del Maestro. Se il vento soffia in quella direzione, il discepolo dice: "O Vento, porta il messaggio al mio amato Signore, al mio amato Maestro". Se qualche animale, qualche essere, se qualcuno va verso l'ashram o il luogo dove vive il Maestro, il diletto con una brama per il Maestro dice sempre a quella persona o animale di trasmettere il suo messaggio all'amato Maestro. Quando il discepolo ottiene tale condizione, questa brama per il Maestro, le lacrime incominciano a scorrere dalle guance e nel suo cuore v'è solo amore per il Maestro. La condizione di quel discepolo diventa tale che non è descrivibile a parole; solo una persona con quella brama conosce la sua condizione. E il Maestro, per il quale ha desiderio, ne è consapevole. Perciò, il Maestro – che è onnicosciente, è saturo di grazia, anche Lui non può resistere – viene nel cortile del discepolo che possiede questa brama, questo amore per Lui.

Il programma di Ahmedabad è stato annunciato da molto tempo e tutti voi non vedevate l'ora di parteciparvi, vi siete preparati e avete custodito

l'anelito di essere qua. Di fatto, è il Maestro Kirpal, il Signore Kirpal stesso che ha generato questo anelito in voi, che ha preparato questo programma, che ha creato questo desiderio, che ha predisposto tutti i preparativi. Pertanto, ora tutti noi dovremmo riunirci per trarre giovamento da quest'opportunità preziosa che l'amato Signore ci ha dato. Dovremmo trascorrere qualunque minuto o secondo nella Sua rimembranza e, svegli o addormentati, dovremmo sempre ricordarlo, dovremmo sempre fare il suo Simran. Utilizziamo ogni singolo istante, che Lui ci ha misericordiosamente accordato, nella sua rimembranza.

Sono felicissimo di venire qua e trascorrere tempo con voi. Sarò felicissimo di meditare con voi. Sapete chi sarà felice di condividere il tempo con altri amati, chi sarà felicissimo di meditare con gli altri amati? Solo colui nel quale il Maestro risiede.

14

*I passi da Sach Khand**Sant Ajaib Singh Ji*

questo discorso fu pronunciato il 2 ottobre 1986 dal terrazzo del Sant Bani Ashram, Villaggio 16 PS, Rajasthan. Sant Ji era stato ammalato e questo avvenne quando stava passando la malattia

Sono passati molti giorni durante i quali avete dimostrato molta pazienza e avete praticato il Bhajan e Simran. Ho molto rispetto e stima per tutti voi nel mio cuore. Rispetto moltissimo questo Bhajan e Simran. Se c'è qualcosa che un Santo o Maestro perfetto esige dai suoi discepoli, è il dono del Bhajan e Simran. Il mio Gurudev, che è il Possessore dell'anima, la Superanima della mia anima, venne nel mondo assumendo questo corpo umano; ed Egli soleva dire che il cuore di un satsanghi dovrebbe essere fatto di ferro, poiché il ferro è un metallo resistentissimo e il cuore di un satsanghi dovrebbe essere forte come il ferro.

Nell'*Anurag Sagar (L'Oceano d'Amore)* avrete letto i nomi di tre famose deità: Shiva, Brahma e Vishnu. Shiva è il responsabile della distruzione, Vishnu è responsabile del mantenimento e Brahma forma i nostri corpi nel Volere di Dio secondo gli ordini impartiti.

Di queste tre famose deità, il Signore Shiva era molto innocente e meraviglioso, anche se le raffigurazione che vedete di lui sono diverse, poiché la gente da varie parti del mondo lo ha raffigurato secondo la propria immaginazione. I ritratti della gente a Bombay sono diversi da quelli che fanno in Rajasthan, dato che nel dipingere le deità la gente utilizza la propria immaginazione. Ecco perché nei dipinti può sembrare diverso. Ma in realtà egli era molto bello, molto innocente, era devotissimo al padre e soleva praticarne la devozione.

Parvati era una principessa e voleva sposare il Signore Shiva. Pensò: "Vale la pena aspettare molte nascite per sposare una persona come il Signore Shiva in quanto molti credono in lui". Praticò la sua devozione per molte nascite. Esegui numerose austerità solo per ottenere questo dono – di sposare il Signore Shiva. Molti tentarono di dirle: "Sei una principessa e il Signore Shiva mangia veleno e vive tra le ceneri, non è adatto per te", ma lei non credeva e proseguiva con le austerità.

Sapete che l'abitudine o il lavoro della mente è di far vacillare una persona, anche una persona che ha raggiunto il massimo. Il compito della mente è

di riportarla giù. Anche Narada, cui ci si riferisce spesso come la mente di Dio, venne da Parvati: “Che cosa stai facendo? Sei pazza. Perché sprechi la tua energia in attesa del Signore Shiva? Perché vuoi sposarlo? Mangia veleno e vive sempre fra la cenere! Tu sei una principessa, non è bene aspettare una persona simile, inadatta a te”. Ma Parvati rispose: “Anche se devo aspettare milioni di nascite, anche se devo praticare austerità per milioni di nascite, aspetterò e sposerò solo il Signore Shiva, altrimenti non mi sposerò”. Aveva una risolutezza tale che non voleva inchinarsi di fronte a nessun altro. Nello stesso modo, un satsanghi dovrebbe avere così tanta fede e determinazione nelle parole del Maestro da non inchinarsi a nessuno. Anche se il ministro di Dio o Dio stesso viene per metterlo alla prova, non dovrebbe inchinarsi. Dovrebbe sempre avere fede nel Maestro e confidare solo in Lui.

Spesso vi ho parlato della mia condizione nell'infanzia. Nutrivo questo desiderio in me: “Possa io incontrare un Maestro che abbia trasceso la mente e i sensi. Possa io incontrare qualcuno che abbia condotto una vita pura come i Maestri di cui ho letto”. Custodivo sempre questa brama e solevo pregare per incontrare solo un Maestro che avesse trasceso la mente e i sensi, che fosse puro. Non volevo qualcuno che avesse condotto una vita impura e che avesse accondisceso alla mente e ai sensi. Non volevo incontrare qualcuno che dormisse con le sue discepoli.

Pertanto pregavo in questo modo e nutrivo questo desiderio. Pensavo che forse sarei riuscito a incontrare qualcuno come il Maestro e sono molto grato che il mio Benamato Maestro Kirpal Singh Ji fu esattamente come desideravo e cercavo. Anche se avevo incontrato il suo perfetto Maestro – anche Baba Sawan Singh Ji era ugualmente puro come il Maestro Kirpal Singh – l'amato Maestro Kirpal Singh era esattamente quel che cercavo. Egli aveva trasceso la mente e i sensi. Aveva condotto una vita pura ed era perfetto in tutta la sua natura, era esattamente quel che cercavo. Sono assai grato che con la grazia di Baba Bishan Das e di Baba Sawan Singh, fui in grado di prepararmi per cercare un vero Maestro. Essi mi resero ricettivo alla purezza del Maestro e sono molto grato che il mio Maestro era esattamente come cercavo sin dall'infanzia.

Quando incontriamo un Maestro perfetto e quando diventiamo ricettivi alla sua purezza, Egli ha i propri modi per darci le cose e ce le concede secondo i nostri bisogni. Il dolore della separazione è come un imperatore. Solo chi è diventato puro nell'intimo e ricettivo alla grazia del Maestro, può dare il benvenuto al dolore della separazione. Se volete dare il benvenuto a qualcuno, dovete diventare un imperatore; infatti solo un imperatore può prendersi cura di un altro imperatore. Finché non diventiamo puri come il

Maestro, finché non diventiamo ricettivi alla grazia del Maestro, non possiamo dare il benvenuto, non possiamo stimare, non possiamo trarre giovamento dalla pena della separazione dal Maestro.

Una volta c'era un iniziato, un discepolo molto devoto, molto amorevole di un perfetto Maestro. Meditava e progrediva. Il Maestro era compiaciuto di lui e gli apparve: "Oggi sono venuto a benedirti con qualunque cosa tu chieda. Chiedi quel che vuoi e ti sarà dato. Oggi sono venuto apposta per questo e non me ne andrò senza averlo fatto". Quel discepolo, che era assai devoto al Maestro, rispose: "Maestro, sacrifico la mia testa per tutti quei passi che hai preso da Sach Khand per venire qua. Voglio solo il dolore della separazione, voglio solo la separazione da te, poiché solo se mi darai questo dono della separazione, ti ricorderò, ti amerò. E quando ti ricorderò, si svilupperà l'amore in me e allora riuscirò a praticare di più la tua devozione". Dunque, il dolore della separazione è come un imperatore e utilizzando il dolore della separazione, possiamo guadagnare molto, poiché i Maestri hanno i loro modi per dare le cose ai discepoli. Dipende dal discepolo e da come riceve le cose da Lui.

Non critico mai nessuno e Dio me ne guardi dal criticare mai qualcuno nella mia vita, dato che sono sempre stato contrario all'atteggiamento critico. Ma è un peccato notare la condizione degli *acharyas* o i cosiddetti mahatma o maestri che visitano l'America, come partono da qua, si sposano con qualche loro discepola e si fermano là diventando i vermi della lussuria. È un grandissimo peccato vedere la condizione di tali persone, coloro che lavorano mascherandosi da uomini-dio e visitano gli altri in quel modo.

Quando andai al Sant Bani Ashram la prima volta, c'era una satsanghi che pensava che forse anch'io fossi uno di quei "mahatma". Mentre tenevo il Satsang, ella nutriva pensieri a modo suo nei miei riguardi. Pensava che forse dopo il Satsang sarei andato in camera ad accendere il televisore e a godermelo. Non c'era televisione nella mia stanza, ma lei pensava che fossi uno di quei cosiddetti uomini-dio provenienti dall'India e che facessi le stesse cose degli altri. Il giorno dopo si confessò e si scusò per quei pensieri ma di nuovo aveva qualche dubbio, perciò mi domandò se mi sarei sposato e sistemato in America. Dissi: "È possibile, ma prima permettimi di parlarti della mia condizione. Permettimi prima di dirti questo – come vedo il corpo di una donna. Vedo che la donna fisica è solo un sacco di sporcizia, poiché la sporcizia viene fuori dagli occhi, dal naso, dalla bocca e da tutte le parti del corpo. Per me non è altro che un sacco di sporcizia e tale è il corpo dell'uomo, poiché anche dal corpo dell'uomo viene fuori sporcizia. Non

trovo alcuna attrazione nel guardare il corpo di una donna poiché Baba Bishan Das mi disse che se guardate il corpo di un uomo o di una donna, noterete che i corpi non sono altro che sacchi di sporcizia. Ecco perché non sento alcuna attrazione; non gradisco nemmeno guardare i piedi di una donna. Quindi non esistono probabilità che sia attratto a una donna e che mi sposi”.

Quando Vashist, l'insegnante del Signore Rama, gli comunicava gli insegnamenti, disse: “Guarda, Rama, Dio ha creato i corpi dell'uomo e della donna e dal corpo della donna, come pure da quello dell'uomo, esce sporcizia. Non dovresti ricercare la bellezza fisica di una donna. Pratica la devozione di Dio e mantieni sempre la meta davanti a te, quello per cui ti sei incarnato nel mondo. Non attaccarti e non farti attrarre dalla bellezza esteriore del corpo di una donna”.

Pertanto, sono molto grato al mio grande Maestro, Baba Bishan Das, che mi diede questo dono di vedere solo la sporcizia uscire dal corpo affinché non ne provassi alcuna attrazione. Le ho detto questo e quando siamo tornati dal Satsang, un mio carissimo amico ha richiesto: “Maestro, concedimi il dono che Baba Bishan Das ti ha dato, di vedere solo la sporcizia uscire dal corpo senza provarne alcuna attrazione”. Risposi: “Mio caro, non è qualcosa che noi chiediamo, si tratta di conquistarla. Se meditiamo, se manteniamo pure le nostre vite e se obbediamo al Maestro, allora non abbiamo bisogno di chiedere queste cose. Il Maestro ci darà questo dono per conto suo dato che avremo preparato la mente per vedere la realtà interiore. Non è qualcosa che noi chiediamo o mendichiamo. Occorre guadagnarlo ed è possibile farlo soltanto con la meditazione, con la mente pura e con la fede nel Maestro”.

Miei cari, vorrei dire a tutti voi: mantenete pure le vostre vite, non attaccatevi al corpo, custodite fede nel Maestro, meditate affinché anche voi possiate ricevere lo stesso tipo di dono e anche voi possiate avere lo stesso discernimento di vedere solo la sporcizia uscire dai corpi, per distaccarvene. Siamo molto fortunati per aver ottenuto questo corpo umano e per aver incontrato il perfetto Maestro. Noi non sappiamo, prima di entrare in questo corpo, quante volte siamo venuti in questo corpo, quante volte ci siamo sposati, quanti mariti e mogli abbiamo avuto, quanti figli abbiamo avuto. Non abbiamo alcuna idea; non sappiamo quante altre volte saremmo dovuti venire se non avessimo incontrato il perfetto Maestro.

Perciò siamo molto grati al Maestro che ci ha dato l'Iniziazione e che ci ha rivelato il segreto per tornare alla nostra vera casa, Sach Khand. Non dobbiamo nemmeno chiedere di tornare alla nostra vera casa, non abbiamo bisogno di chiedergli di venire. Se facciamo il nostro lavoro, se facciamo il

Bhajan e Simran, se teniamo le menti pure e se abbiamo fede nel Maestro, allora Lui stesso verrà ad aiutarci. Lui stesso ci innalzerà. In realtà, se siamo devoti al Maestro e se abbiamo fede nel Maestro, il Maestro opera per noi. È possibile che voi possiate testimoniarlo e quando siete malati, quando avete bisogno di aria o di qualunque cosa, Egli verrà ad aiutarvi poiché è sempre disposto ad aiutarvi.

L'imperatore della purezza, Kabir Sahib, ha detto: "L'impuro, il collerico, l'avidio non possono praticare la devozione di Dio. Solo un coraggioso, al di sopra di tutte queste cose e in grado di trascendere caste, credo e tutti gli attaccamenti esteriori, può praticare la devozione di Dio".

Fede, amore, devozione e sforzo

Sant Ajaib Singh Ji

*una sessione di domande e risposte del 25 settembre 1988
al Sant Bani Ashram, Villaggio 16 PS, Rajasthan*

Caro Maestro, sono stato iniziato diciotto anni fa ma con tutti i miei sforzi non riesco a ottenere alcun progresso... La mia meditazione non illumina il Sentiero e il mio sentiero non illumina le meditazioni. È assai evidente e qualcuno critica te e me per questo. Ne ho sofferto da solo ma ora mi chiedo perché? È il mio temperamento troppo negativo oppure il mio karma è troppo pesante, o esistono altri motivi? Quanto puoi soffrire Tu per la mia salvezza? Che cosa dovrei pensare?

Ogni satsanghi dovrebbe pensare a questa domanda con pazienza. Maharaj Sawan Singh Ji diceva che nemmeno le esperienze del marito e della moglie sono simili, poiché hanno karma diversi da liquidare. La nostra anima subisce l'effetto dei karma negativi come pure di quelli positivi. Come il buon karma ha un buon effetto, anche il karma negativo ci colpisce assai malamente e ha un effetto diretto sulla nostra meditazione. Spesso ho detto che: "È peggio arrendersi che essere sconfitti. Non dovrete arrendervi alla mente". Continua la battaglia e quando i karma saranno liquidati, allora otterrai tutte le esperienze: a quel punto il sentiero si illuminerà e tu progredirai. Ma non scoraggiarti, non arrenderti alla mente, continua a meditare.

La mia esperienza è: su centinaia di persone che ottengono l'iniziazione, ognuna ha un'esperienza diversa. Ci sono molti che non ottengono affatto esperienze nemmeno dopo due o tre sedute, eppure la grazia del Maestro è uguale per tutti.

Per quelle persone che non ottengono nessun tipo di esperienza o per coloro che non hanno ancora avuto esperienze dopo aver meditato tanto tempo, o dopo esser stati sul Sentiero per molti anni, vorrei consigliare di continuare a meditare con amore, fede e devozione per il Maestro. Se manterrai la fede e la devozione per il Maestro, prima o poi, dopo aver liquidato i karma, otterrai di sicuro quel che cerchi.

Molte volte quando le buone anime vengono per l'iniziazione non hanno bisogno di molte spiegazioni, è sufficiente per loro sedersi e allorché ottengono l'attenzione del Maestro, confessano di aver ricevuto esperienze eleva-

tissime e in tal modo non occorre affatto altro tempo per spiegare loro la teoria. Accettano l'attenzione del Maestro e non hanno alcuna difficoltà ad avere esperienze. Molte volte accade che la nostra mente non ci permetterà di confessare gli errori. Di conseguenza, anche se sappiamo nel profondo del cuore il motivo per cui non otteniamo l'esperienza, tuttavia, a causa dell'influsso della mente, non riusciamo a capire. Non crediamo che sia colpa della mente, che sia colpa nostra il fatto di non aver ricevuto le esperienze al tempo dell'iniziazione.

Durante il primo giro del mondo, al Sant Bani Ashram, furono iniziati in molti e venne per ricevere l'iniziazione una diletta dal Sud Africa. Era una buona anima, ma non ottenne alcuna esperienza di Luce e di Suono all'iniziazione. Era una buona anima ma sapeva qual era il suo errore. Mi disse con amore e pazienza il motivo per cui non aveva ottenuto alcuna esperienza all'iniziazione, ed era certa che con la grazia del Maestro tutto sarebbe andato bene. Rimasi molto impressionato dalla sua pazienza e devozione. Dopo l'iniziazione continuò a meditare e, pur non avendo alcuna esperienza, continuò le sue pratiche con amore, fede e devozione per il Maestro. Tutti gli amati nella sua zona, marito incluso, furono talmente impressionati dalla sua fede e devozione per il Maestro che anche loro furono attirati al Sentiero. In seguito, ricevettero l'iniziazione e, grazie a lei, ora ci sono molti iniziati là. Quell'amata sapeva del suo errore e gradualmente lo superò e dopo un anno ottenne le esperienze, tutto si sistemò: ora è una buona satsanghi, di guida in quella zona.

Un altro amato, sempre di quel paese, venne per l'iniziazione ma non ottenne proprio nessuna esperienza. Aveva fatto qualcosa di sbagliato prima di venire per l'iniziazione e, pur essendone cosciente, la mente non gli permise di assumersi quella colpa, non la confessò: invece addossò la colpa al Maestro. Circa sei o sette mesi più tardi si rese conto dell'errore e mi scrisse una lettera: "Ora mi rendo conto perché non ho avuto alcuna esperienza al momento dell'iniziazione. Avevo fatto questa cosa sbagliata, ed ero così imbarazzato ad ammetterla di fronte a tutti. La mia mente non mi permise di confessarlo a quel tempo, ma ora la confesso e dovresti elargirmi la grazia". In seguito anche lui ottenne l'esperienza.

Dunque, intendo dire che molte volte la mente è talmente potente da non permetterci di credere che sia colpa nostra; e sotto l'influsso della mente perdiamo fede nel Maestro. Se continuassimo a meditare con fede e amore per il Maestro e con tutta la nostra devozione, allora dopo qualche tempo ogni cosa si sistemerebbe.

Una volta il Maestro Sawan Singh Ji si recò nella zona di Dhri dove molti vennero a sentire il suo Satsang e ottennero l'iniziazione. Il Maestro Sawan Singh Ji diceva che quelle persone erano anime così innocenti e buone che tutte ebbero ottime esperienze al momento dell'iniziazione e diventarono assai devote al Sentiero dei Maestri.

Nello stesso modo, l'anno scorso a Bangalore molti vennero per partecipare al Satsang e tanti ricevettero l'iniziazione. Quelle persone povere non capivano l'hindi molto chiaramente eppure erano anime talmente buone che non dovettero dare un'altra seduta a nessuno: tutte ebbero esperienze ottime, altissime alla prima seduta.

L'ultima volta che andai in Colombia, molte care anime vennero per partecipare al Satsang per diversi giorni e capirono il Satsang, capirono il Sentiero. In seguito, quando ricevettero l'iniziazione, ottennero esperienze molto belle e non fui costretto a dare un'altra seduta a nessuno.

Questo Sentiero dei Maestri non è come il servizio governativo dove se lavori per molti anni ottieni una promozione; dipende tutto dalla vostra fede, amore, devozione e da quanto sforzo consacrate alle pratiche.

Miei cari, questo punto ha bisogno della vostra considerazione. Molte volte accade che meditiamo con sincerità di cuore e facciamo tutte le cose richieste, ma non abbandoniamo quel che siamo tenuti ad abbandonare, ed ecco perché non arriviamo da nessuna parte in meditazione, non facciamo alcun progresso.

Il Maestro Sawan Singh Ji diceva che se un malato va dal dottore, il dottore gli dà qualche medicina. Se prende quella medicina, ma non si astiene dalle cose che il dottore gli ha suggerito, allora la medicina non funzionerà.

Anche Swami Ji Maharaj dice la stessa cosa: "Il discepolo non si astiene dalle cose che gli sono state dette, anzi biasima il Maestro perché non ottiene alcun progresso".

Per quanto riguarda il fatto di criticare noi stessi e anche il Maestro, ciò è dovuto alla nostra ignoranza in quanto non capiamo la responsabilità di seguire il Sentiero. È responsabilità di tutti gli amati, di tutti i satsanghi offrire un esempio nelle loro case e con i vicini, affinché, guardando il loro modo di vivere, gli altri ne rimangano impressionati e anche loro possano venire sul Sentiero e migliorare le loro vite.

Vi dirò una storia interessante sul conto di mio padre. Eravamo una famiglia sikh in cui si considera un atto virtuoso leggere il *Jap Ji Sahib* di buon mattino. Mio padre, essendo un Sikh, leggeva il *Jap Ji Sahib* al mattino presto. Una volta incontrò un mahatma che non aveva alcuna conoscenza di come entrare interiormente o dei segreti dei mondi interiori, ma era un

buon mahatma e diede a mio padre un rosario. Disse a mio padre: “Se muoverai questo rosario mentre leggi il *Jap Ji Sahib*, allora tutte le tue difficoltà scompariranno”. Allora mio padre leggeva il *Jap Ji Sahib* al mattino e intanto usava il rosario. Sapete che a casa ci sono molti problemi, difficoltà, e anche se non ce ne sono, ne creiamo noi stessi molti. Mio padre aveva l’abitudine di insultare i servi ogni mattina mentre lavoravano. Da un lato leggeva il *Jap Ji Sahib*, muoveva il rosario e dava anche da mangiare al bestiame, ma nello stesso tempo insultava i servi e rimproverava tutti in famiglia.

Sia mia madre sia io gli chiedevano di dirci che cosa avrebbe accettato Dio – “accetterà la tua lettura del *Jap Ji Sahib*, il movimento del rosario oppure gli insulti ai servi?”.

Perciò quando mio padre andò da Baba Bishan Das, questi gli disse: “Anziché muovere il rosario e leggere il *Jap Ji Sahib* facendo tutto allo stesso tempo, dovresti sedere con calma in un posto, leggere il *Jap Ji Sahib* e usare il rosario. Allora tutte le tue difficoltà scompariranno e anche chi ti vede, rimarrà impressionato che non combatti più con nessuno, non rimprovererai nessuno e in quel modo capirà che hai migliorato la tua vita”.

Miei cari, i satsanghi dovrebbero emanare la fragranza del Naam. *Ogni satsanghi dovrebbe essere risoluto a meditare; non dovrebbe ricercare le esperienze, dovrebbe solo essere determinato a meditare con regolarità e con sincerità di cuore.* La Luce è dentro di voi, il Suono è dentro di voi; tutte le stelle, i soli, le lune e tutti gli scenari meravigliosi, tutte le cose belle sono dentro di voi. Anche il Maestro è dentro di voi. Egli è la Forma dello Shabd, è seduto là dentro di voi e voi dovrete essere solo risolti a meditare senza preoccuparvi delle esperienze.

Noi ci lamentiamo solo quando non meditiamo. Se ci asteniamo dalle cose suggerite dal Maestro e se meditiamo, ritirando l’attenzione dal mondo esterno per concentrarci al centro dell’occhio – se facciamo tutte queste cose – non è difficile. La vostra mente lo ha reso difficile ma, di fatto, non è così difficile se solo meditaste e obbediste ai comandamenti del Maestro.

Un satsanghi dovrebbe chiedere oppure anelare il darshan del Maestro?

Noi chiediamo il darshan del Maestro solo quando la nostra mente è calma e ci concentriamo al Centro dell’Occhio. Se chiediamo il darshan del Maestro in quella condizione, non siamo ladri. In realtà, ogniqualvolta viene quella condizione, dovremmo trarre giovamento e sedere subito in medita-

zione, chiedere il vero darshan del Maestro.

Riguardo al darshan del Maestro, vorrei dirvi una storia del sesto Guru, Har Gobind, e del suo discepolo. Il Maestro risiede in noi, è presente in ogni singola cellula del nostro corpo con la forma dello Shabd e non è ingiusto. Lui concede sempre il darshan ogniqualvolta il discepolo lo anela. Dà sempre al discepolo qualunque cosa abbia bisogno ed Egli è sempre pronto a dare il darshan al discepolo.

Bhai Rukhchand era un iniziato di Guru Har Gobind; aveva un fratello e ambedue erano contadini. Era il mese di aprile o maggio, faceva caldissimo e stavano mietendo il grano. In quei giorni non esistevano frigoriferi, non c'era modo di rinfrescare l'acqua potabile. Durante il lavoro ebbero sete ed arrivarono in un luogo dove l'acqua era freschissima. Bhai Rukhchand disse subito: "Non dovremmo bere quest'acqua: dovrebbe essere il nostro Maestro a berla poiché è freschissima".

Si trovavano a circa ottanta o novanta chilometri da dove Guru Har Gobind teneva il Satsang. Bhai Rukhchand lavorava nei campi ma aveva il desiderio di portare quell'acqua al Maestro. Desiderava il darshan del Maestro; nutriva quel desiderio anche se non vi erano mezzi di trasporto per coprire la distanza in quel momento della giornata.

Guru Gobind Singh era seduto tra gli amati del sangat e teneva il Satsang. Aveva sete ma non voleva l'acqua. D'un tratto disse: "Devo andare in un luogo dove uno dei miei discepoli è molto assetato". Bhai Rukhchand era assai assetato poiché era caldissimo, ma non beveva l'acqua poiché voleva che fosse il Maestro a farlo. Dall'altro lato anche Guru Har Gobind non beveva l'acqua, e improvvisamente lasciò il Sangat. Guru Har Gobind era un ottimo cavaliere e si diresse subito con il cavallo fino al luogo dove Bhai Rukhchand era ormai svenuto per il caldo.

Guru Har Gobind arrivò e fece personalmente bere quell'acqua a Bhai Rukhchand.

Ora immaginate, c'erano telefoni, sistemi via cavo? Non c'erano telefoni, nessun altro sistema di comunicazione. Era nel cuore di Bhai Rukhchand che il Maestro sarebbe venuto per bere quell'acqua; serbava le pene della separazione e desiderava il darshan del Maestro. I Maestri sono onniscienti, ecco perché Guru Har Gobind sapeva quel che c'era nel cuore del suo discepolo. Lasciò il sangat e si recò subito da Bhai Rukhchand per fargli bere l'acqua; non solo spense la propria sete fisica, ma pure quella di quell'anima.

Raja Ram Sahib era molto devoto al Maestro Sawan Singh Ji e il Maestro Kirpal Singh Ji parlava spesso di lui. Una volta comprò un melone. Era dol-

cissimo e lo assaggiò, e gli venne subito in mente: “Il mio Maestro Sawan Singh dovrebbe mangiare questo melone perché è dolcissimo”. Poi guidò da Husan (che era molto lontano dalla Dera) fino alla Dera per dare quel melone al Maestro Sawan Singh. Quando arrivò alla Dera di Beas, il Maestro Sawan Singh era andato a Peshawar a tenere il Satsang, allora Raja Ram Sahib proseguì verso Peshawar e sulla strada ci fu una tempesta, molti alberi furono sradicati. Tuttavia non si fece fermare da alcuna barriera; si recò dritto al luogo dove si trovava il Maestro Sawan Singh e presentò quel melone al Maestro. Non appena il Maestro Sawan Singh vide Raja Ram che portava il melone, disse: “Raja Ram, perché ti sei affannato tanto per portarmi da Husan questo melone? L’ho avuto non appena hai pensato di darmelo!”.

Vedete, Chi soddisfa la brama del discepolo? Solo Colui che l’ha creata nel discepolo. Ogniqualvolta abbiamo il desiderio intenso, ogniqualvolta desideriamo il Maestro – Lui ha infiammato quell’amore in noi ed è l’unico che soddisferà quel desiderio poiché è Lui ad averlo creato.

Guru Nanak Sahib disse: “Egli conosce ogni cosa senza che tu chieda. Chi preghi?”. Egli conosce ogni vostro singolo bisogno e vi dà qualunque cosa appropriata sia positiva per voi.

Siamo delusi dopo aver pregato il Maestro solo quando la cosa per cui preghiamo, che chiediamo al Maestro non è fattibile, non è appropriata o positiva per noi. Noi non sappiamo quel che è bene o no. Ecco perché se preghiamo per qualcosa al Maestro e non la riceviamo, allora rimaniamo delusi e pensiamo che il Maestro non abbia udito la nostra preghiera. Il Maestro conosce ogni cosa e solo Lui sa quel che è bene per noi. Molte volte pensiamo che qualcosa sarebbe positiva per noi, ma alla fine scopriamo che non lo è per niente. Il Maestro ci protegge sempre e sa: “Questo non è positivo per il mio discepolo”. Ecco perché anche se preghiamo per averla, talvolta non ce la dà. Lui conosce ogni nostro singolo pensiero e ci accorda sempre qual che è per noi positivo.

Quando chiediamo il darshan del Maestro, Egli viene sempre a darlo purché la nostra preghiera sia sincera e provenga dal cuore. Questo luogo dove siete seduti è ora pieno di comodità. Abbiamo un frutteto, strade percorribili e ogni tipo di cose. Quando l’amato Maestro Kirpal veniva qua per darmi il darshan, a quel tempo non v’era nulla. Non avevamo nulla, non c’erano nemmeno strade per viaggiare, c’era sabbia dappertutto, era molto difficile per Lui arrivare qua fisicamente, tuttavia Lui veniva a darmi il darshan ogniqualvolta era ricordato con amore.

Spesso dicevo che non c’è godimento o felicità nel piangere se non c’è

qualcuno che vi asciughi le lacrime. Ed è vero che ogniqualvolta questa povera anima Lo ricordava, ogniqualvolta questa povera anima piangeva nella sua rimembranza, Egli veniva a darmi il darshan e asciugava le lacrime delle pene della separazione. Egli dava qualunque cosa questa povera anima avesse bisogno. Anche il luogo angusto che andate a vedere, la stanza sotterranea, fu costruito secondo gli ordini del Maestro Kirpal. Altrimenti non v'era nulla qua; tuttavia Lui veniva per spegnere la sete della mia anima e per darmi il darshan.

Vorrei dirvi che il Maestro ci dà sempre qualunque cosa gli si chieda, ma il fatto è che anche noi dovremmo fare la nostra parte. Dovremmo obbedire ai suoi comandamenti. Dipende tutto dalla nostra fede, amore e devozione e dipende pure da quanto ci siamo consacrati all'obbedienza ai comandamenti del Maestro.

Miei cari, se andaste nell'intimo, dopo aver meditato, se rimuoveste le tre coperture dalla vostra anima, vedreste la vera Forma del Maestro. Allora capireste che il Maestro non è il corpo. Ha assunto il corpo solo per questo mondo, solo per questo piano ed Egli lascerà questo corpo qua nel piano fisico. La vera Forma del Maestro è lo Shabd, che verrà con noi. Allora ci renderemo conto che il Maestro non deve venire dall'esterno per darci il darshan, è dentro di noi e ogniqualvolta Lo ricordiamo interiormente, Lui è presente per darci il darshan.

Spessissimo accadono cose particolari tra il Maestro e il discepolo. Molte volte il Maestro ci aiuta attraverso qualcun altro. Le care anime devote riconoscono subito il Maestro stesso che ha lavorato attraverso quella persona; tutta la misericordia e l'aiuto ricevuti da quella persona, di fatto provengono dal Maestro. Baba Jaimal Singh disse al Maestro Sawan Singh: "Molte volte il Maestro ci dà conforto, ci dà felicità e aiuto attraverso altre persone".

Talvolta accade che siete perduti nel deserto, è buio e non sapete quale strada prendere, il Maestro apparirà, non nella vera Forma, ma nelle sembianze di qualcun altro per guidarvi sul cammino. Se ricordate il Maestro, se la vostra attenzione è rivolta al Maestro, allora è possibile che il Maestro appaia nella sua vera Forma per mostrarvi la strada. Ma poiché la nostra attenzione non è là, poiché siamo molto confusi e timorosi in quel momento, ecco perché appare nelle sembianze di qualcun altro per indicarci la giusta direzione e per guidarci in un luogo sicuro. Non esegue miracoli, ma noi li reputiamo tali dato che non ci rendiamo conto che è stato il Maestro ad aiutarci.

Se il Maestro apparisse nella vera Forma senza che lo ricordiamo, senza che gli prestiamo attenzione, allora sarebbe considerato un miracolo. Allora

renderemmo la sua vita molto difficile, poiché continueremmo a dire alla gente di come il Maestro è apparso. Ecco perché non esegue mai tali miracoli. Dal momento che si è assunto questa responsabilità per noi, ogniqualvolta siamo in difficoltà, appare in qualche forma per guidarci fino alla destinazione.

Una volta stavamo guidando lungo il canale del fiume Mali vicino a Nervankar e d'un tratto incominciò a piovere, come è piovuto oggi, ed era una pioggia inaspettata, violentissima. C'erano molti fossi lungo la strada dove guidavamo ed erano pieni di acqua, non sapevamo dove andare. Una delle ruote del fuoristrada cadde in un fosso e la jeep si impantanò. Dissi all'autista che avrei cercato di alzare il lato della jeep e che lui avrebbe dovuto avviare il motore e cercare di muovere la jeep: "Con la sua grazia ogni cosa andrà bene e continueremo il viaggio". A quel tempo ero appena stato iniziato, ricordai il Maestro e gli dissi: "Aiutami proprio come hai salvato l'onore di Draupadi".

Forse avete sentito la storia di Draupadi, di come Duryodhana cercasse di levarle i vestiti, ma lei era discepola del Signore Krishna e lo ricordò dicendo: "Oggi è in gioco il mio onore, è nelle tue mani, prenditi cura di me". In quel luogo Duryodhana fece del proprio meglio, ma non riuscì a levarle i vestiti, a levarle il sari poiché dall'altro lato il Signore Krishna lo allungava sempre di più e in quel modo le salvò l'onore.

Dunque, ricordai il mio amato Maestro in quel modo e fummo salvati dalla difficoltà. Vedete che non fu un miracolo; ero appena stato iniziato e ricordai solo il mio Maestro, così chi fu l'artefice? Fu il Maestro a fare ogni cosa dietro le quinte. Il Maestro compie molte cose diverse per proteggere l'onore del discepolo, ma il punto è che dovete ricordarlo. Se lo ricordate abbandonandovi completamente ai Suoi piedi, allora Egli si prenderà cura di ogni vostro bisogno.

Il Maestro Sawan Singh Ji diceva che di solito se nostro figlio si ammala, chiediamo e preghiamo subito il Maestro di farlo guarire, poiché non abbiamo alcuna idea di quanti karma siano coinvolti, vediamo solo nostro figlio soffrire. Preghiamo il Maestro e se non guarisce, allora perdiamo fede nel Maestro. Oppure supponete che siamo coinvolti in qualche causa legale e preghiamo il Maestro; se non vinciamo la causa, perdiamo fede nel Maestro. Supponete che non abbiamo figli e preghiamo il Maestro, anche se non sappiamo se siamo destinati ad averne o no, o se sia positivo o negativo per noi. Se non avremo un figlio, allora la nostra fede nel Maestro verrà meno. Se con la sua grazia otteniamo il figlio e il bambino piange molto, allora

chiediamo al Maestro di tranquillizzarlo. Se non avviene, perdiamo fede nel Maestro.

Perciò seguitiamo a chiedere tali piccole cose, e se non avvengono, allora la fede nel Maestro si spezza. Il Maestro Sawan Singh Ji diceva: “Le persone che vengono sul Sentiero e chiedono al Maestro di adempiere i loro piccoli desideri senza nemmeno sapere se siano positivi o no – non dovrebbero venire dal Maestro, non dovrebbero seguire la Via, è meglio che rimangano a casa”. Dovrebbero venire sul Sentiero soltanto coloro che desiderano praticare la devozione del Signore, che sono qua per abbandonarsi ai Piedi del Maestro. Soltanto coloro che capiscono veramente il Sentiero, possono beneficiare dal Maestro abbandonandosi a Lui.

Tutto il mondo danza secondo la melodia della mente – che si tratti di un guerriero, di un sovrano o di un povero – tutti danzano secondo la melodia della mente. La mente è l'unica cosa che danza secondo la melodia dello Shabd. Lo Shabd è presente dentro di noi e in ogni singola cellula del corpo, è presente dappertutto nel mondo.

Non si può spezzare la relazione del discepolo con il Maestro, non finisce solo con questa vita, solo in questo mondo; continua anche dopo aver abbandonato il mondo. È permanente e rimane sempre finché il nostro Maestro non ci porta alla nostra Vera Casa.

16

*Per essere risolti sul Sentiero**Sant Ajaib Singh Ji**una sessione di domande e risposte del 2 marzo 1988 al Sant Bani Ashram, Villaggio 16 PS, Rajasthan**Per favore, Sant Ji vorresti commentare l'attitudine del discepolo verso la vita terrena, in connessione alla vera sottomissione a Dio e al Maestro?*

È una buona domanda. Noi sentiamo dire nel Satsang e leggiamo negli scritti dei Maestri che dobbiamo sottometterci a Dio. Quando i Maestri vengono in questo mondo, conducono quel tipo esemplare di vita in cui danno piena importanza alla meditazione. Vivono in quel modo per insegnarlo a noi, a fianco di tutte le cose mondane dobbiamo obbedire al Maestro. Dobbiamo dare importanza ai comandamenti del Maestro e fare il Bhajan, il Simran. Vivendo loro stessi in quel modo, ci ispirano a fare altrettanto.

Ieri, nel Satsang basato su un bani di Guru Nanak, abbiamo sentito di come Guru Angad, oltre ad eseguire le responsabilità della vita terrena, fece il lavoro per il Maestro. Abbiamo sentito di come riuscì a compiacere il Maestro, di come ubbidì ai comandamenti del Maestro, di come si arrese al Maestro per diventare parte del suo corpo.

Swami Ji Maharaj ha detto: "Quando l'amato giunge dal Maestro, dovrebbe rinnegare tutti gli atti religiosi che ha eseguito. Su qualunque sentiero il Maestro indirizzi il discepolo, dovrebbe diventare la sua religione, ogni cosa, e dovrebbe mantenere una vera devozione per il Maestro". Spesso ho detto: "Prima di andare dal Maestro, cercate quanto volete, leggete la sua storia, osservate se ha meditato o no; ma dopo averlo accettato come Maestro, fate qualunque cosa vi dica. In seguito, non è bene per voi essere titubanti, dovrete essere risolti sul Sentiero sul quale il Maestro vi ha posto".

Il Maestro Sawan Singh Ji lavorò nell'esercito e fece molte altre cose nel mondo, ma diede la massima importanza alla meditazione, all'amore per il Maestro e all'obbedienza ai comandamenti del Maestro.

Qual è la nostra mancanza? Noi non diamo all'amore del Maestro quello spazio che dovremmo. Non siamo disposti a negare gli ordini della mente. Siamo sempre desiderosi di negare l'ordine del Maestro, poiché consideriamo la mente nostra padrona.

Una volta c'era un iniziato di Kabir Sahib che dopo aver ricevuto

l'iniziazione da Lui percorse diversi Sentieri, fece molte altre cose, ma infine quando si trovò inguaiato, ricordò il suo Maestro, Kabir Sahib. E quando venne da lui, Kabir Sahib disse: "Perché hai errato da una parte all'altra facendo soffrire così tanto la tua anima? Se avessi fatto quel che ti dissi all'inizio, se avessi dato da bere alla tua anima il grande Elisir del Naam, non avresti patito tutte queste sofferenze". Nonostante tutto questo – i Santi sono molto clementi – Egli lo accettò con amore; lo abbracciò e gli diede tutta la sua grazia.

Il Maestro Kirpal parlava spesso dell'amore di Laila e Majnu. Diceva che non si trattava di un amore mondano, era un amore purissimo ed elevato. Quando si sentono le storie degli amanti, si è desiderosi di andare a vederli, così una volta un principe andò a trovare Majnu. Voleva vedere personalmente la persona che era diventata emaciata nel ricordo, nella separazione dall'amata. Quando arrivò il principe, qualcuno disse a Majnu: "È venuto a vederti un principe". Majnu rispose: "Sì, lo riceverò ma dovrebbe venire nelle sembianze di Laila". Bene, pensate che noi abbiamo tutta quella forza? Pensate che abbiamo tutto quell'amore e affetto per il Maestro?

Di solito, le persone vanno ai tribunali per le *deras* o gli ashram (quando i Maestri abbandonano il corpo), ma Param Sant Kirpal fu l'unico grande Santo che non combatté per l'ashram del suo Maestro. Abbandonò là ogni cosa. Ho visto la casa che il Maestro Kirpal aveva costruito alla dera. Non se ne preoccupò per niente dal momento che si era abbandonato completamente al Maestro e non si curava di quelle cose. Diceva: "Tutto quel che ho fatto, l'ho fatto per il mio Maestro". Essendosi abbandonato del tutto al Maestro, non cercò nulla, voleva solo il Maestro. Questo si chiama sottomissione totale, sacrificio totale per il Maestro.

Miei cari, possiamo sacrificarci o abbandonarci completamente al Maestro solo quando diamo assoluta priorità alla meditazione, all'obbedienza ai comandamenti del Maestro. Possiamo avere buon esito solo se consideriamo il mondo secondariamente. Il Maestro Kirpal diceva sempre: "Ho avuto buon esito solo perché ho dato precedenza a Dio, il mondo è venuto sempre dopo".

Miei cari, quando reputiamo il Maestro come ogni cosa, prediligiamo sempre Lui. Il Maestro non vuole che noi cambiamo società, non vuole che cambiamo nulla nel mondo. Guru Nanak Sahib dice: "Abbiamo incontrato il perfetto Maestro e, oltre a vivere felicemente in famiglia, Egli ci fa conseguire la liberazione". Il Maestro non vuole che abbandoniamo le famiglie, la casa o la società. È un fatto che noi possiamo non essere disposti ad eseguire le responsabilità che ci siamo addossati sulle spalle. Ma il Maestro ci ispira

sempre ad eseguire le responsabilità del mondo, ci elargisce sempre la grazia. Qual è il motivo per cui l'amore del Maestro non è risvegliato dentro di noi? Qual è il motivo per cui non ci siamo abbandonati completamente al Maestro? Solo perché non prediligiamo il Maestro e la meditazione. Noi anteponiamo sempre le passioni e le cose del mondo. Siamo caduti nel pantano della lussuria, dell'ira e delle altre passioni; la nostra condizione è tale avendo dato preferenza a loro e non alla meditazione, al Maestro. Se prediligessimo il Maestro, se ci abbandonassimo completamente al Maestro, al Bhajan e Simran, allora non avremmo alcuna difficoltà.

Il Maestro Sawan Singh Ji citava spesso un proverbio punjabi che significa: "Le tue mani al lavoro e il cuore all'Amato". Quanti di noi hanno adottato o hanno sviluppato questa qualità di ricordare il Maestro quando lavorano nel mondo? Quasi tutti noi custodiamo pensieri mondani allorché ci sediamo per meditare; quando siamo tenuti a ricordare il Maestro, allora pensiamo alle cose mondane. Ma quanti di noi portano la Forma del Maestro di fronte a sé o ricordano il Maestro quando lavorano nel mondo?

Dharam Das era un iniziato di Kabir Sahib, potete leggere le sue domande e risposte nel libro *Anurag Sagar (L'Oceano dell'Amore)*. Egli era molto ricco. A quel tempo in India la moneta aveva un grande valore ed era così ricco che veniva chiamato "ricco" Dharam Das, possedeva quattordici miliardi di rupie. Con tutto quel denaro potete immaginare quanti impegni avesse da svolgere; potete immaginare quante responsabilità avesse. Eppure quando incontrò Kabir Sahib, ottenne l'iniziazione da Lui. In seguito, una volta entrato interiormente, disse: "O Maestro, ti giuro che, anche quando sogno, non ho alcun desiderio eccetto per il Tuo Volere".

Vedete, un vero discepolo del Maestro non giurerà mai sul nome del Maestro. Sarà disposto a subire qualunque tipo di perdita, ma non giurerà mai sul Maestro poiché lo considera Dio. Solo per esprimere la sua vera condizione, disse: "Ti giuro, o Signore, che non ho alcun desiderio di lussuria o di altre cose. Anche nei sogni serbo un solo desiderio per Te". Se la Forma meravigliosa del Maestro è di fronte a noi quando siamo svegli o facciamo qualche lavoro mondano, pensate che non avremo il darshan del Maestro mentre dormiamo? Soltanto coloro che ricordano la Forma del Maestro durante il giorno, ottengono il suo darshan mentre dormono. Se abbiamo qualunque desiderio del mondo durante il giorno, quegli stessi desideri vengono sotto forma di sogni negativi. Ma se abbiamo un solo desiderio per il Maestro durante il giorno e se ricordiamo Lui e la sua Forma meravigliosa, Egli ci mostrerà il suo darshan meraviglioso anche di notte.

Miei cari, la creazione di questo mondo è tale che il Potere Negativo ha teso trappole dappertutto. Nemmeno i Santi e i Mahatma possono dirvi qualche luogo su questo mondo fisico dove possiate andare senza farvi coinvolgere in questioni mondane o dove possiate ottenere l'amore completamente puro. L'esperienza personale del Maestro è che se andate nell'intimo, se trascendete la coscienza fisica sopprimendo il velo fisico dalla vostra anima, se andate al piano astrale e rimuovete la copertura astrale e poi oltre, se attraversate il piano causale e rimuovete il corpo causale dall'anima, allora giungete laddove inizia la creazione dell'amore, dove non c'è differenza tra maschio e femmina, dove non c'è inimicizia, dove non c'è nulla di natura mondana, esiste solo l'amore. Solo una volta giunti in quel piano, dopo aver soppresso tutte le coperture dall'anima, sappiamo come diventare grati al Maestro e impariamo ad abbandonarci completamente ai Piedi del Maestro.

Quando raggiungiamo il piano dell'amore, ci rendiamo conto per quanto a lungo abbiamo eseguito le responsabilità mondane. Allora capiamo perché dobbiamo fare il nostro vero lavoro della meditazione. Il Maestro Sawan Singh Ji narrava una bellissima storia al riguardo. C'era una persona che andava da qualche parte a cavallo. Sulla strada il cavallo ebbe sete e voleva dargli dell'acqua. Arrivò a un luogo dove un contadino estraeva l'acqua da un pozzo usando una pompa azionata da un bue. Chiese al contadino di abbeverare il cavallo. Il contadino disse di avvicinare il cavallo, ma la pompa faceva molto rumore. Quando si muoveva e faceva rumore, il cavallo si spaventava e si allontanava senza bere. Il cavaliere disse: "Perché non fermi il bue?". Ma quando il contadino fermava il bue, l'acqua non scorreva più e quando si muoveva, il cavallo non si avvicinava per bere poiché temeva il rumore. Il contadino disse: "Se il bue non si muove, l'acqua non uscirà; il tuo cavallo dovrà bere sopportando il rumore della pompa".

Nello stesso modo, noi dobbiamo vivere nel mondo e fare il nostro Bhajan e Simran eseguendo le responsabilità del mondo, non importa quanto siano ardue. In ogni caso dovremmo prediligere il nostro vero lavoro, ossia il Bhajan e il Simran.

Guru Nanak Sahib dice: "Può parlare con la gente del mondo, ma nell'intimo ha manifestato il Beneamato Signore". Dice: "La vita di un *gurumukh* o di un satsanghi dovrebbe essere in questo modo: esternamente parla o fa le cose del mondo, ma nell'intimo ricorda sempre l'amato Maestro".

In uno dei bhajan è scritto: "Questa è la chiamata di Ajaib, la corda del cuore vibra nell'intimo". La corda vibrante è che sulla vostra lingua dovreb-

be procedere il Simran del Maestro, negli occhi dovrete fissare la meravigliosa Forma del Maestro e tutto il tempo dovrete ricordare il suo viso meraviglioso.

I Mahatma ci dicono che le persone fanno molte cose per ottenere il darshan del Meraviglioso. Lasciano le loro case; vanno nella foresta ed eseguono tanti altri tipi di pratiche. Il loro corpo diventa emaciato, soffrono la fame e la sete. Pur facendo tutte queste cose, non incontrano il Beneamato Signore. Infine, quando non ottengono nulla esteriormente, tornano alla loro casa. Quando hanno abbandonato le loro case per cercare Dio onnipotente, hanno compiuto ogni pratica; ma con tutte quelle pratiche né la lussuria è venuta meno, né si sono liberati dell'ira. Non sono riusciti a liberarsi delle loro passioni. Quando non hanno realizzato il Signore Onnipotente, tornano a casa affrontando l'imbarazzo dato che, non avendo avuto buon esito, la gente li deride e serbano ancora le stesse passioni, le stesse difficoltà. Pur avendo lasciato le loro case, non hanno avuto buon esito. Ma i Santi perfetti non ci dicono di abbandonare le nostre case; non ci consigliano di diventare rinunzianti. Dicono: "Alzatevi ogni mattina e meditate per due o tre ore, conduce una vita pura, guadagnate i mezzi di sussistenza con onestà ed eseguite le responsabilità mondane che avete ricevuto con amore e felicità. Pur facendo tutte queste cose del mondo, potete ottenere la liberazione se prediligete la meditazione e se vi abbandonate al Maestro".

Vi dirò una storia interessante che avvenne quando ero nell'esercito. Una volta tornai a casa con un permesso di due giorni, con me c'erano altri tre o quattro amici. Dovevamo tutti tornare sullo stesso treno – anche loro vivevano nella stessa zona – che arrivava alla stazione del villaggio esattamente a mezzogiorno. Ma noi non andammo alla stazione a mezzogiorno, partimmo invece all'una e mezzo e, quando arrivammo, il treno era già partito. Di conseguenza, ritornammo tardi in caserma. Ci dissero che saremmo stati interrogati a causa del ritardo. Il giorno dopo fummo convocati dall'ufficiale, il quale domandò a tutti: "Perché eravate in ritardo, perché non ci avete informato? Perché non avete mandato un telegramma?". Era il nostro primo errore e, di solito, per il primo errore siete perdonati con un breve ammonimento. Perciò non eravamo molto preoccupati, tuttavia l'ufficiale insisteva a fare domande ed eravamo molto confusi, non sapevano che fare. Prese a chiedere ad ognuno di noi il motivo del ritardo. Tutti gli altri quattro amici dissero che il treno era in ritardo, ma quando venne il mio turno, sentii che dovevo dirgli la verità. Gli dissi: "Caro Signore, il treno era puntuale, ma noi siamo partiti da casa in ritardo, per questo lo abbiamo perso. Ora sta a

lei punirci come desidera”. Dal momento che gli avevo detto la verità e mi ero abbandonato a lui, egli fu molto compiaciuto e ci perdonò. A quel tempo appresi questa lezione: se fossimo partiti da casa alle undici, un’ora prima del treno, saremmo stati in orario per il servizio, nessuno ci avrebbe interrogato. Nessuno sarebbe stato pauroso della punizione, non ci sarebbe stato motivo da parte nostra per essere confusi o turbati, non ci sarebbe stato motivo di dire bugie. Subimmo tutte quelle difficoltà solo per riposare un’ora in più a casa.

Pensai: “Come noi temevamo quell’ufficiale – eravamo confusi e gli altri non riuscivamo nemmeno a dire la verità – abbiamo mai temuto in questo modo il Maestro? Abbiamo mai considerato con altrettanta serietà le nostre meditazioni?”. Ci sono molti amati che non meditano per tanti giorni, che non ricordano il Simran per molti mesi eppure pensano mai che saranno interrogati dal Maestro? E quando il Maestro li convocherà, quando il Maestro farà loro domande, che cosa diranno? Saranno abbastanza forti da dirgli la verità? Ricordando quell’avvenimento, penso sempre che noi preferiamo sempre le cose mondane, mai la meditazione, il Simran. Non ci curiamo mai per il Maestro dello stesso modo in cui facciamo per un ufficiale del mondo.

Nel libro scritto dal signor Oberoi (*Support for the Shaken Sangat*) sono riportate le storie di Sunder Das. Sunder Das ebbe molte opportunità di frequentare il Maestro Sawan Singh e pagò molti karma di cui il Maestro Sawan Singh gli aveva rivelato molto tempo prima.

Vivevamo nella stessa casa, mangiavamo insieme e meditavamo insieme. Diceva che se ricordiamo il Simran per un istante, significa che abbiamo moltiplicato il Simran per ventiquattro istanti. E diceva che se abbiamo dimenticato il Maestro per un giorno, significa che abbiamo dimenticato il Maestro per ventuno giorni. Allo stesso modo diceva che se non abbiamo il darshan del Maestro per un anno, significa che non lo abbiamo avuto per ventuno anni. Noi non sappiamo se vivremo così a lungo, dunque come riempiamo quel vuoto creato dalla mancanza di darshan e di ricordo del Maestro per tutti quei giorni e anni? Egli aveva dato prima preferenza alla meditazione; meditavamo insieme.

Una volta eravamo seduti nel campo a meditare, attorno a un fuoco. Meditammo per otto ore di seguito e durante quel tempo un pezzo di legno in fiamme cadde sulla sua gamba. Quel legno ustionò la gamba, ma lui non ne era consapevole. Sapete quant’è doloroso quando il corpo si ustiona, ma lui non avvertì alcun dolore; infatti quando l’anima si ritira, quando gioite dei piani interiori, allora dimenticate tutto il dolore e cose simili. Non sentì alcun dolore. In seguito, finita la meditazione, quando tornò alla coscienza fi-

sica, disse: “Non ho mai conseguito prima tale stato in meditazione, come oggi”.

I dottori dissero che la gamba erra ustionata malamente da richiedere l'amputazione, ma il benevolo Supremo Padre Kirpal gli disse di non farsela amputare. Quando il Maestro Kirpal venne al mio ashram, insieme con gli altri amati, disse: “Vedete, questa è la devozione, questa si chiama meditazione. C'è qualcuno fra voi che medita in questo modo? C'è qualcuno fra voi che dimentica il corpo, ogni cosa e rimane attaccato ai Piedi del Maestro in meditazione in questo modo?”.

Vedete, ecco quel che significa eseguire le responsabilità del mondo dando preferenza al Maestro, abbandonandosi completamente al Maestro. Sunder Das soleva eseguire tutte le responsabilità mondane, tutti gli obblighi mondani, ma aveva dato preferenza al Maestro, al Bhajan e Simran, per questo ebbe buon esito in meditazione.

Miei cari, oggi giorno i trattori e le altre macchine arano i campi, ma a quel tempo avevamo solo un cammello e due buoi per arare i campi. Ambedue lavoravamo insieme; aravamo i campi e coltivavamo la terra. La gente che viveva intorno a noi, si nascondeva e cercava di ascoltare le nostre conversazioni. E quando sentivano che parlavamo solo del Maestro e dell'amore per il Maestro, rimanevano molto impressionati e si chiedevano quanto amore e devozione avessimo per il nostro Maestro? Facevamo il Simran e meditavamo con assoluta regolarità; inoltre lavoravamo bene con l'agricoltura. Eravamo soltanto lui ed io. Alcuni dicevano perfino: “Non hanno alcuna preoccupazione, non hanno cose mondane da fare, ecco perché parlano sempre dell'amore del Maestro”. Sunder Das era un anziano, la gente diceva: “La sua famiglia è morta, per cui non ha preoccupazioni e l'altro” – riferendosi a me – “non si è mai sposato, non ha famiglia, per questo sono sempre devoti al Maestro e praticano la devozione di Dio”.

Dato che ero più giovane di Sunder Das, mi alzavo al mattino e dopo aver fatto una doccia, preparavo il tè e poi chiamavo Sunder Das. Dicevo: “Sunder Das, sei sveglio?”. Rispondeva: “Sì, sono sveglio, ma sono pigro e non voglio alzarmi, ecco perché faccio finta di essere addormentato, ma sono sveglio”. Quando si alzava, beveva il tè e poi recitava quest'inno dagli scritti di Tulsi Sahib: “Per fare il Bhajan e Simran, per meditare e per le cose del Signore sono sempre pigro ma per mangiare, per bere e per tutti i tipi di mondanità sono sempre desto”. Detto questo e bevuto il tè, cominciava a lavorare e poi meditava. Ambedue lavoravamo molto duramente e non abbiamo mai permesso a una terza persona di vivere con noi poiché Sunder

Das diceva: “Se permetteremo a un'altra persona di vivere con noi, creerà problemi e allora non combineremo nulla”. Solo in due finivamo tutto il lavoro dell'agricoltura e di pari passo facevamo il nostro Bhajan e Simran. A quel tempo avevo solo l'iniziazione alle Due Parole e meditavo su quelle due parole. Sunder Das era un iniziato di Baba Sawan Singh e aveva la conoscenza, meditava su tutti i Cinque Nomi.

Sin dalla fanciullezza la gente veniva a vedermi dicendo che ero un Santo; voleva sempre venire a vedermi. Non permettevamo alla gente di venire a vederci – ma come diceva il Maestro: “Anche se il venditore di profumi non vuole vendere, tuttavia talvolta una delle bottigliette di profumo rimane aperta e attrae la gente”. Talvolta le persone venivano e volevano vedere i Santi di cui avevano sentito parlare così tanto, e quando mi vedevano lavorare nei campi con gli abiti da lavoro e trascinavo l'aratro o cose del genere, non pensavano che fossi io il Santo o la persona che desideravano vedere. Dicevano: “Vogliamo vedere il Santo”. E io dicevo: “Bene, sediamoci e aspettate che verrà”. E poi cominciavano a parlarmi e si rendevano conto che ero io la persona che cercavano. Perciò non ho mai indossato vestiti eleganti e non ho mai preteso di essere un Mahatma, benché la gente mi chiamasse in quel modo. Sono sempre rimasto molto umile e semplice; facevo tutto quel lavoro mondano, l'agricoltura e il resto, di pari passo eseguivo il Bhajan e Simran. Non abbiamo mai tralasciato la nostra meditazione. Molte volte se c'era troppo lavoro da fare, restavamo alzati fino a notte inoltrata e finivamo, ma non abbiamo mai permesso ad alcuno di venire e non abbiamo mai ommesso la meditazione. Meditavamo e facevamo anche le altre cose mondane.

C'è così tanto da dire al riguardo, ma poiché il tempo sta passando non aggiungerò altro anche se vorrei fare una richiesta a tutti gli amati, che dovrebbero seguire il programma di meditazione predisposto qua. Prima di venire, dovrete prepararvi. Quegli amati che non han l'abitudine di meditare a lungo a casa, quando vengono qua e vedono gli altri meditare per molte ore, anche loro vogliono imitarli e quindi non dormono a sufficienza. Non avendo dormito a sufficienza, quando vengono al Satsang, alcuni hanno difficoltà a restare svegli. Dovreste seguire il programma di meditazione predisposto per voi. Non sedetevi a meditare subito dopo pranzo, poiché pregiudica la digestione. Se vi sentite assennati al Satsang, è naturale che dormirete anche durante la meditazione. Per favore, seguite il programma di meditazione e dormite secondo il programma per non avere difficoltà ad alzarvi presto al mattino.

17

*Il nemico interiore**Sant Ajaib Singh Ji**un discorso rivolto ai sevadar del Sant Bani Ashram, Sanbornton,
New Hampshire nel maggio del 1977*

Swami Ji Maharaj dice: “Come posso dirvi tutti i trucchi della mente? La mente ha così tanti modi per ingannarci che è impossibile descriverli”. Che cosa fa? Distrugge l’amore nei satsanghi, al posto dell’amore li ricolma di gelosia, di dualità, e la gente incomincia a odiarsi.

Che cosa fa la Maya? La Maya fa penetrare l’illusione dentro di noi e Kal la colora di sporcizia. E poi, dopo aver abbandonato la nostra meditazione, anche noi ci comportiamo come le persone mondane ordinarie.

Come si comporta Kal con noi? Qualunque buon pensiero abbiamo avuto partecipando al Satsang, qualunque meditazione abbiamo fatto, qualunque conoscenza abbiamo acquisito attraverso il Satsang, quando viene il tempo, il Potere Negativo fa del proprio meglio e gioca tutti i trucchi per sottrarci quelle cose.

Se qualcuno ha conseguito un po’ di amore e ha compiuto il Volere del Maestro o del Santo, il Potere Negativo cerca di sottrarlo a tempo debito.

Swami Ji Maharaj dice: “È una cosa sorprendente che quando il Potere Negativo ci attacca, noi dimentichiamo il perdono che abbiamo ricevuto partecipando ai Satsang”.

Come fa Kal o il Potere Negativo ad influenzarci? Siamo chiamati satsanghi e siamo satsanghi, siamo tutti fratelli e sorelle nel Maestro. Ma Kal prende dimora in noi e ci fa combattere tra fratelli e sorelle, crea aridità dentro di noi e ci suggerisce: “Che cos’è la meditazione?”. Anche nel Satsang ci disturba. Non ci abbandona nemmeno per un minuto.

Una volta il Potere Negativo venne da Guru Nanak e disse: “Tu stai dando la grazia a molte persone e le liberi. Dammi un po’ di spazio nel sangat affinché anch’io ottenga qualcosa da te”. Guru Nanak dichiarò: “No, non c’è nessun spazio per te, però se vuoi, siediti nel luogo dove si tengono le scarpe di tutti”. Ecco perché quando sediamo nel Satsang, dopo aver sentito il discorso del Maestro, noi prendiamo una risoluzione con la mente che faremo tutto quel che il Maestro ci ha suggerito. Ma non appena arriviamo al luogo dove si tengono le scarpe per calzarle, il Potere Negativo inizia ad influenzarci e dimentichiamo ogni cosa appresa nel Satsang.

Se i satsanghi sono amorevoli e si rispettano reciprocamente, meditano, qualora il Potere Negativo non riesca a combinare nulla ai meditatori, va dai sevadar. E risiedendo nei sevadar, trascinerà le loro menti in direzioni diverse. Li dividerà e non permetterà loro di avere buon esito nel seva. Se non riesce ad utilizzare nessun trucco, allora che cosa fa? Sottrae tutto il seva fatto. Guru Nanak dice: “È facile fare seva ma è difficile mantenerlo”.

Come fa il Potere Negativo a prendere dimora nei sevadar? Viene e risiede nella mente dei sevadar, ed ecco perché alcuni di loro pensano di essere grandi sevadar, di fare un ottimo seva e che nessun altro sia competente come loro. Altri pensano di essere molto bravi ad organizzare.

Risiedendo nella mente dei sevadar crea questo tipo di cose. Se alcuni iniziano a elogiarsi e ci giungono le mani, allora non restiamo coi piedi per terra, cominciamo a volare. Pensiamo: “Anche noi siamo qualcuno”.

Ebbene, quando i sevadar vanno in direzioni diverse e iniziano a combattere fra di loro, il Maestro ci ammonisce e ci rimprovera: “Che cosa avete fatto? Non dovrete comportarvi così?”. E poi i satsanghi si rendono conto e si pentono, ma non capiscono i trucchi del Potere Negativo.

Quando i sevadar incominciano a combattere fra di loro e si adirano, il Maestro ci rimprovera: “Il tuo lavoro è di fare seva e devi essere di esempio per gli altri”. Quando il Maestro ci dice questo, allora la nostra mente si scusa con il Maestro. La gente incomincia a discutere e a spiegare al Maestro: “No, questo è giusto” oppure “questo è sbagliato”.

Tale è la Legge della Natura: l'anima che è colpita dai trucchi del Potere Negativo ed inizia a trovare da ridire sul Maestro, ritorna nel ciclo delle otto milioni quattrocentomila nascite e morti.

Swami Ji Maharaj dice: “È un peccato che sono passati cinque, dieci, venti anni partecipando al Satsang, ma non abbiamo mai riconosciuto il nostro Maestro come la Forma di Dio. Non abbiamo mai avuto amore e rispetto per gli altri, non abbiamo mai avuto alcun effetto dai Satsang cui abbiamo partecipato. Dovevamo rendere la mente umile facendo seva, invece abbiamo creato egoismo nelle nostre menti”.

Se non possiamo fare nulla, almeno chiediamo al Maestro: “O Maestro, noi siamo inermi di fronte al Potere Negativo, ma il Potere Negativo non è più forte di te. Aiutaci tu, salvaci dall'effetto del Potere Negativo”. Fate il Simran che Lui vi ha dato, prendete la medicina che vi dice di prendere, astenevi da quel che vi consiglia e la malattia scomparirà.

Quando chiamiamo il nostro Maestro, che cosa fa? Egli purifica le menti dei satsanghi che sono divisi e combattono tra di loro. Quando il Maestro purifica le loro menti, si amano l'un l'altro e ogni cosa si aggiusta come

prima. Allorché meditiamo, otteniamo ancora lo stesso amore reciproco e cominciamo a vivere nell'amore come facevamo prima.

Swami Ji Maharaj afferma: "Qual è il dovere dei satsanghi? Vivere nell'amore reciproco e mantenere sempre quell'amore. Questo è l'ordine per tutti i satsanghi. Amarsi reciprocamente, essere uniti e meditare. Se i satsanghi non si amano, se non rimangono uniti, se non meditano, ciò significa che si stanno abbandonando al Potere Negativo".

Dunque, Swami Ji Maharaj dice: "Se, obbedendo alle nostre richieste, tutti i satsanghi si ameranno reciprocamente e mediteranno, andranno alla Corte di Sat Purush e non v'è alcun ostacolo che glielo impedirà". Perciò non permettete all'intelletto di frapporsi tra voi e Dio, praticate la devozione del Satguru e non nutrite ansietà nella mente. Ora avete l'iniziazione al Naam e il Satguru vi ha dato l'opportunità di praticare seva, di meditare e di guadagnare il Naam. Fate seva e ricordate sempre il Satguru con ogni respiro.

Se avete qualche abilità per fare seva, non permettete all'egoismo di penetrare nella mente. Quando fate qualunque seva, reputatevi sempre come l'umile e considerate gli altri superiori. Non aspettate che la gente vi paghi dopo aver fatto seva. Non pensate mai agli elogi della gente. Non dovrete mai continuare a ripetere gli elogi della gente riguardo al vostro seva, che avete fatto questo seva; serbate sempre l'umiltà nella mente. Molti hanno quest'abitudine che finché non ripetono le lodi sul loro conto, queste continuano ad aumentare nello stomaco e non riescono ad assimilarle.

Baba Bishan Das era solito narrare questa storia. C'era un re che aveva due corna sul capo. Aveva un barbiere speciale che non diceva a nessuno delle corna, dal momento che si trattava di una questione di fiducia. Ma quando il barbiere morì, il re fu molto preoccupato. Pensava: "Ora un altro barbiere non riuscirà ad assimilare quest'informazione; lo dirà agli altri e questo non va bene". Allora chiamò un altro barbiere, di nome Vir Barbaru. Gli domandò: "Sapete perché vi ho chiamato?". Vir Barbaru rispose: "Sì, perché sono un ottimo barbiere e posso tagliare a meraviglia i vostri capelli, ecco il motivo". Il re disse: "Bene, questa è una cosa, ma c'è un altro motivo per cui vi ho chiamato". Vir Barbaru rispose: "Non lo so". Allora il re si tolse il cappello e gli mostrò: "Vedi, ho due corna, ma non dirlo a nessuno. Se lo farai, ucciderò te, la tua famiglia e la persona cui riveli questo segreto. Stai attento a non dirlo a nessuno". Vir Barbaru disse: "Bene, lo farò".

Ma quell'uomo aveva l'abitudine per cui se non poteva dire qualcosa agli altri, si ammalava e non riusciva a trattenerla nello stomaco. Quando tornò a

casa e non gli fu permesso di rivelare questo segreto agli altri, il suo stomaco cominciò a crescere e a crescere. Infine, non potendolo svelare a nessuno, si ammalò. Furono chiamati molti dottori, ma non era curabile. Furono chiamati alcuni saggi, i quali pensarono che fosse qualcosa riguardante la sua mente. Gli domandarono: “Rivelaci la verità: perché questo?”. Disse: “Serbo una cosa, ma se la rivelo a qualcuno, mi uccideranno e anche la mia famiglia morirà. Ma se non la svelo, guardate la mia condizione e morirò in ogni caso”.

Allora alcuni saggi gli consigliarono (egli giaceva in un letto, non poteva camminare) di far portare a quattro persone il suo letto fuori nella foresta e poi di allontanarsi. Di fronte a un albero poteva dire quel che aveva in mente: in quel modo se ne sarebbe liberato e lo stomaco sarebbe guarito. Allora andò e disse con una cantilena molto solenne di fronte a un albero: “Vir Barbaru dice questo: ‘Il re possiede due corna’”.

In seguito, quell'albero fu tagliato e il legno fu usato per costruire un armonium e le tabla. Poi la moglie del re diede nascita a un figlio e il re chiamò tutti i musicisti per festeggiare. Avvenne così che i musicisti usarono gli stessi armonium e tabla. Prima di cominciare il concerto, accordarono gli strumenti e quando iniziarono con l'armonium, venne il suono: “Il re ha due corna!”. La gente rimase sbalordita e domandò: “Chi dice questo?”. E quando il suonatore di tabla prese ad accordare, saltò fuori: “Vir Barbaru”. L'armonium diceva: “Il re ha due corna!”. E la gente diceva: “Chi sta dicendo questo?”. Le tabla suonavano: “Vir Barbaru”. Allora il re si tolse il cappello e disse: “È vero, ho due corna”. La gente come Vir Barbaru non può trattenere nulla nello stomaco; avvenne questo fatto.

Se otteniamo da Dio l'opportunità di fare seva, dovremmo trattenere ogni cosa, non come Vir Barbaru, non dovremmo permettere allo stomaco di continuare a crescere, dovremmo assimilarla.

Swami Ji Maharaj dice: “Perché sei orgoglioso? Chi sa in quale momento verrà la morte? Solo quel seva che facciamo è conteggiato nella nostra devozione. Guardate il mendicante, come viene deriso dalla gente e soffre moltissimo. Ma è così umile che non replica mai a quelle ingiurie. Non importa quel che gli viene detto, il mendicante non darà alcuno spazio a quel sentimento negativo nella propria mente”.

Senza la grazia del Satguru un'anima non può avere buon esito. Ecco perché dovremmo sempre ricordare che è la grazia del Satguru all'opera e ci aiuta in ogni singolo lavoro.

Ora si presenta un altro punto – alcuni mostrano amore e umiltà esternamente, ma nell'intimo sono gelosi e odiano gli altri. Per loro la purificazione

è quasi impossibile.

Il Maestro Sawan Singh Ji diceva che non è bene rimuovere un velo e nascondersi in un altro. Non è bene purificarsi dall'esterno lasciando intatta nell'intimo tutta la sporcizia.

Quel mendicante non ha partecipato ad alcun Satsang, tuttavia è puro. Voi avete partecipato a molti Satsang, avete fatto molte cose, tuttavia non avete abbandonato l'egoismo, non avete sviluppato l'umiltà. Allora che cosa avete fatto dopo aver partecipato a tantissimi Satsang?

Prima di tutto, sviluppate umiltà e custoditela in voi. Se qualcuno commette uno sbaglio, gli altri dovrebbero cercare di perdonarlo e la persona che ha sbagliato dovrebbe pentirsi. Se uno sta commettendo qualcosa di male – nei discorsi oppure nell'usare parole aspre verso gli altri – il suo compito è di andare a chiedere perdono agli altri.

È difficilissimo purificare il cuore in cui siano presenti gelosia ed inimicizia quando guarda al seva e alla meditazione degli altri. Quello stesso cuore sente dolore ed è difficilissimo liberarsene.

Chiunque custodisca gelosia in sé, dovrebbe capire che sta subendo una grande perdita. Se lui stesso non può far nulla, dovrebbe chiedere aiuto al Satguru e solo con l'aiuto e la grazia del Satguru può risolvere quel problema. Ma chi ha questa cosa nel cuore, dovrebbe prestare attenzione alla purificazione. Possiamo purificarci nell'intimo solo con l'aiuto del Simran; il Simran può farlo.

Se il satsanghi non ha buon esito con i propri sforzi, dovrebbe chiedere al Satguru: "Sono inerme, sono senza potere; per favore, aiutami". Lui è la nostra grazia eterna; ci aiuta di sicuro.

Non dovrete nascondere alcun errore al Satguru, dato che Egli è onnisciente, conosce ogni cosa. Dite al Satguru ogni vostro errore e avvertite la sua presenza attorno a voi; quando confessate al Satguru, prendete la risoluzione che non ripeterete più quegli errori. Non è bene pregare da un lato e poi, dall'altro, seguitare a ripetere gli stessi sbagli.

Chiedete al Satguru in questo modo: "O Satguru, *Swami*, sono benedetto di fronte a Te e Tu sei la Luce; aiutami e illuminami. O Satguru, avrò buon esito solo quando elargirai la grazia". Non esiste altro rimedio per questo; senza la grazia del Satguru nessun'anima ha buon esito.

Swami Ji Maharaj dice: "Non capite che dall'esterno non viene nessun nemico; la mente, il nostro nemico, risiede dentro di noi". La mente è dentro tutti. Non dovrete pensare che solo l'altra persona abbia il nemico, la mente, e che voi no. Ognuno ha la mente, ognuno ha il nemico dentro di sé.

Quel nemico è l'agente di Kal e ha il dovere di non permettere ad alcuna anima di compiere il lavoro del Satguru, per questo ci trattiene.

Dunque, qual è la medicina? Fate il Satsang e guadagnate la meditazione del Naam, ricevete la grazia del Maestro. Con l'aiuto e la grazia del Maestro tutti i nostri atti, pensieri negativi scompariranno e diventeremo puri. Coloro che occultano ogni cosa al Satguru e dopo essere andati dal Satguru, anche se hanno molti errori, dicono: "Non ho fatto alcun errore e sto meditando molto", che cosa si può fare per tali persone?

Tale persona non capisce mai che il Maestro vigila ogni pensiero, ogni sua azione. Reputa sempre il Maestro come un essere umano ordinario ed ecco perché seguita a commettere errori con l'impressione che non ci sia nessuno a osservarli.

Swami Ji Maharaj dice che non c'è rimedio per chi reputa il Maestro come un essere umano ordinario e non lo considera Dio, per chi pensa sempre che il Maestro non stia osservando i suoi misfatti. Soffre di quella malattia incurabile.

A rigor di termini, tali persone non riescono a partecipare al Satsang. Coloro che hanno il perfetto Maestro e dopo aver partecipato al loro Satsang, se capiscono la realtà del Maestro, se obbediscono ai comandamenti del Maestro e copiano l'esempio o la vita dei Maestri – allora un giorno anche loro diventeranno puri; anche loro riusciranno a liberarsi di tutti i mali che hanno attualmente dentro di loro.

Il Satsang è un'acqua molto pura e chi vi si bagna, si libera di tutta la sporcizia che ha nell'intimo. Ecco perché il Maestro Kirpal diceva: "Abbandonate centinaia di lavori urgenti per partecipare al Satsang". Guru Nanak dice: "Senza il Satsang qualunque sforzo facciamo è come prendere acqua pura da un lato e metterla nella sporcizia dall'altro". Swami Ji Maharaj dice: "Non possiamo elogiare a sufficienza il Satsang; non esistono altri mezzi per purificare la mente eccetto il Satsang. Dio dice: 'Nessuno può conquistarmi attraverso le *japas*, le *tapas* o con altre pratiche; è possibile solo con l'aiuto del Satsang'". Non esiste altro modo per la liberazione dell'anima. Non vi libererete se non parteciperete al Satsang. Swami Ji Maharaj dice: "Nel Kali Yuga ci sono soltanto tre mezzi di liberazione: Satsang, Naam e perfetto Maestro. Coloro che hanno il perfetto Maestro e meditano sul Naam, coloro che hanno fatto il Satsang, dovrebbero capire che sono redenti". Se stiamo facendo *japas*, *tapas* o altre pratiche, anziché rimpicciolire le nostre menti, le rafforziamo. Dopo aver fatto tutte quelle cose, diventiamo pieni di ego. È vero che nelle età precedenti le *japas*, le *tapas* e le austerità rappresentavano l'adorazione dell'epoca; i Rishi e i Muni le eseguivano. Ma

noi non possiamo praticarle poiché ora non viviamo a sufficienza; se in qualche modo riusciamo a eseguirne una parte, in ogni caso non possiamo ottenere la verità. Le scritture dicono che le austerità e l'adorazione dei Rishi e dei Muni erano intese per l'Età dell'Oro; se le pratichiamo in questa Età del Ferro, non funzionano per noi dato che abbiamo meno vita e meno salute. Ecco perché in quest'epoca i Santi sono venuti e hanno fondato il Satsang per il beneficio delle anime.

18

*Procedi e fallo**Baba Sawan Singh Ji**una lettera a un discepolo americano*

Ti assicuro che non intendo trascurare nessuno dei satsanghi americani. Penso di aver risposto alla tua ultima lettera, forse è andata perduta. Ad ogni modo, scrivimi ogni pochi mesi e redigi un resoconto completo del tuo progresso ponendo tutte le domande che vuoi. Sarò felice di ascoltare riguardo al tuo progresso interiore sul Sentiero. Senza dubbio stai progredendo e sono davvero ansioso di vederti nell'intimo laddove ti attendono la Grande Luce e la Gioia.

Non v'è nulla di uguale alla Via ed essa concede più gioia vera e soddisfazione di tutto il resto nel mondo. Ma per ottenerle, devi andare nell'intimo, non si può realizzarle esteriormente. Tutto il mondo sta cercando nei libri, nei luoghi sacri, nella compagnia di altre persone, ma si trovano nell'intimo. Si conseguono con la meditazione risoluta e tenendo l'attenzione al Centro dell'Occhio senza vacillare. Quando apprendrai a fare questo, entrerai in possesso del Tesoro, che è già dentro di te, e realizzerai più di quanto tu possa sognare. Fa' che nulla ti fermi o ti ostacoli. Fa' che nessun ostacolo terreno si frapponga sulla via per andare interiormente. Mettiti in testa questo con risolutezza e rendi tutto il resto subordinato a questo, le altre cose sfumeranno e ti lasceranno libero.

Sono ben consapevole delle tue lotte. Hai alcune cose dentro di te da superare e altre ancora da sormontare, ma puoi farlo. Se hai piena fiducia nel Maestro interiore, Egli ti aiuterà sempre. Spesso quando ti accorgi che le difficoltà sono le più grandi e l'ora è la più buia, la luce apparirà e vedrai che sei libero. Fa' che nulla ti scoraggi. Non è un suggerimento superficiale, il conseguimento del Naam da parte tua ha ben più significato del fatto di ereditare da parte tua un milione di dollari, o molti milioni. Sei uno dei figli più fortunati di Sat Purush ed Egli ti ha scelto per ottenere il Naam e per andare con il Maestro a Sach Khand. Devi arrivarci, nulla può impedirtelo; sta a te accelerare o ritardare il progresso, come desideri.

Fa' del tuo meglio ora per sopprimere tutte le difficoltà nell'intimo, e poi siediti il numero maggiore di ore. Tieni l'attenzione fissa al centro, senza permettere affatto alla mente di correre via o di vacillare. Se la mente si allontana, riportala istantaneamente e trattienila al centro dell'occhio. Poco

per volta, se la tua attenzione è risoluta, vedrai un cielo blu e le stelle, i soli, le lune, poi vedrai il Grande *Jot*, il loto dei mille petali e la Forma radiante del Maestro. Devi vedere queste cose. Cerca con fermezza senza permettere a nessun dubbio o domanda di penetrare nella tua mente. È una certezza.

Quando entrerai nella prima regione, beneficerai appieno della Corrente Sonora. Ti si presenterà chiaramente e dolcemente, e la sua musica ti ricolmerà di gioia, il che di per sé ti permetterà di sopraffare tutte le difficoltà e le debolezze rimanenti. Questa è una cosa che ti rafforza contro tutti i nemici e ti rende vittorioso di sicuro. Con i suoni melodiosi che riecheggiano nelle orecchie, avrai assolutamente buon esito.

Devi raggiungere la Meta Suprema a tempo debito. Alcuni lo fanno prima, altri dopo secondo i loro sforzi individuali e il karma da superare. Ma non dovresti combattere una lunga battaglia. Hai già sopraffatto molto e il Maestro interiore è sempre nell'intimo a riceverti, a darti il benvenuto. Quando lo incontrerai interiormente e gli parlerai a faccia a faccia, da uomo a uomo, Egli sarà sempre disposto a rispondere a tutte le tue domande e a guidarti lungo il Sentiero. Egli è là ora, ma non puoi vederlo finché non rimuovi le barriere che si frappongono. Puoi farlo facilmente. Procedi e fallo, la tua ricompensa sarà grande.

Vivete nell'amore e nell'armonia

Sant Ajaib Singh Ji

questo è il darshan d'addio dato in Sud Africa, il 7 settembre 1994

Prima di tutto, ringrazio i beneamati Signori Sawan e Kirpal, che hanno unito noi, i separati. Egli ci ha radunato da lontano e da vicino e ci ha unito con il suo Suono, con il Suono interiore; innanzi tutto, sono grato a Lui per questo.

Solo in virtù della sua grazia, del suo permesso, dei suoi ordini, e perché mi ha detto di far questo, sono venuto in questo mondo. Spesso ho detto che non ho alcuna missione mia personale; la missione è sua. Vengo qua solo per annunciare alle anime il suo messaggio.

Sapete che non è un lavoro facile portare di casa in casa, di porta in porta il messaggio del Maestro. Dovete soffrire moltissimo nel fare questo lavoro, dovete sopportare la fame e la sete, dovete addossarvi sul corpo così tanto: non è facile farlo. Ma quell'Onnipotente, quel Maestro onnipotente ha un grande potere, una grande forza. Il Maestro diceva che se il Maestro vuole, può far lavorare per Lui anche un bastone di legno.

Il suo messaggio è di abbandonare centinaia di lavori importanti per andare al Satsang e di abbandonare migliaia di lavori importanti per meditare. Egli diceva che non dovremmo nutrire il corpo finché non abbiamo nutrito l'anima con la meditazione. Sapete che abbiamo bisogno di alimentare il corpo, poiché temiamo che, in caso contrario, ci indeboliremo e non riusciremo a fare le cose del mondo. Ecco perché reputiamo molto importante, necessario alimentare il corpo e lo facciamo sempre con i cibi migliori. Ma non abbiamo mai prestato attenzione al fatto di nutrire l'anima.

Di fatto, la nostra anima ha ancor più bisogno di nutrimento del corpo, poiché è stata affamata per nascite e nascite. Non sappiamo per quante nascite l'anima sia rimasta priva del cibo della meditazione, ed ecco perché è diventata molto debole, molto fiacca. È solo a causa di questa debolezza che l'anima non è in grado di fronteggiare la mente. Sapete come la mente ci tribola e ha trasformato l'anima in una serva. Facciamo qualunque cosa voglia. Ci troviamo in questa condizione solo perché non abbiamo dato forza all'anima.

La ragione per cui diventiamo facilmente ansiosi o nervosi è la debolezza dell'anima. Dunque, come abbiamo bisogno di cibo per il corpo, abbiamo

ancor più bisogno di cibo per l'anima .

Perché è indispensabile andare al Satsang? L'ultima sera nel Satsang ho detto che quando la nostra mente vede che la sua libertà sta per finire, non può sopportarlo. Non può abbandonare la sua libertà. Ora non gradisce andare al Satsang e quindi crea tutti i tipi di ostacoli per allontanarcene. Ma se in qualche modo perseveriamo, allora incominciamo a godere il Satsang. All'inizio, com'è difficile per noi gioire del Satsang, una volta che iniziamo a ottenere il godimento, il piacere di parteciparvi, allora diventa molto difficile tralasciarlo.

Ci sono soltanto due persone che possono dirci le debolezze create dalla mente dentro di noi. Può farlo o il Maestro oppure chi si oppone a noi. Il nostro avversario, il nostro nemico dirà che abbiamo questa manchevolezza o questa debolezza dentro di noi.

Non dovremmo badare alle parole del Maestro e non dovremmo badare anche se il nostro nemico o avversario ci parlerà delle nostre debolezze. Non dovremmo entrare nei particolari riguardo a ciò che ha detto il Maestro o quella persona al riguardo. Invece di entrare in questo tipo di discussioni, dovremmo guardare nell'intimo e rimuovere quella debolezza, dovremmo rimuovere quella mancanza poiché dobbiamo guardare dentro di noi per liberarcene.

La differenza tra i nemici che ci parlano delle nostre debolezze e il Maestro è che il nostro nemico, il nostro avversario lo dirà in faccia: "Hai questo errore in te", mentre il Maestro ce lo farà capire attraverso storie e parabole.

Ecco perché i Maestri elogiano sempre i loro oppositori, i loro calunniatori e pregano perfino affinché vivano a lungo. Sono sempre grati a chi li critica per le loro debolezze o mancanze. Anche se i Maestri non hanno alcuna debolezza o mancanza, Dio onnipotente ha creato i calunniatori o gli oppositori solo per rimuovere la sporcizia che hanno accumulato. Paltu Sahib dice: "Come potevano i Santi liberarsi se i calunniatori non avessero lavorato duramente per purificarli?"

Molti satsanghi fraintendono quest'affermazione e dicono: "Dunque, va bene che l'altro ci stia criticando". Miei cari, atteggiamento critico significa che voi non avete quella particolare manchevolezza eppure venite calunniati. Se avete quell'errore, quella debolezza o mancanza in voi, è meglio che l'abbandoniate una volta che ne siete diventati consapevoli.

Kabir Sahib dice che se il vostro cuore è puro e tuttavia siete criticati, dovrete essere grati al calunniatore che lava via la vostra sporcizia. Farid Sahib ha detto che nel dominio del Potere Negativo dove anche le anime in-

nocenti sono punite, come saranno perdonate quelle che commettono peccati? Cita l'esempio di una campana. Nei tempi antichi solevano suonare le campane, in un certo senso era come picchiare la campana, così usando quell'esempio Egli dice che nel dominio del Potere Negativo dove anche le anime innocenti vengono percosse, che cosa accadrà a noi che commettiamo sempre peccati?

La nostra partecipazione al Satsang è vantaggiosa solo se pratichiamo le cose che ascoltiamo nel Satsang. Se meditiamo – come ha detto il Maestro “*dovremmo abbandonare migliaia di lavori urgenti per meditare*” – se meditiamo, solo allora la partecipazione al Satsang è utile.

Il Maestro Kirpal ci ha elargito tantissima grazia e ci ha dato il diario. Tutti i Maestri hanno i loro modi per dirci di tenere un conto dei nostri atti, ma il Signore Kirpal ci ha elargito tantissima grazia dandoci il diario, in cui possiamo annotare tutto quel che facciamo e pensiamo, a che punto siamo. Il diario è come un brogliaccio in cui annotare ogni giorno quali sono i nostri pensieri, quanto lavoro abbiamo fatto, a che punto siamo e quali sono i nostri errori. Pertanto, il Maestro ci ha elargito tantissima grazia e ci ha dato il diario per sapere dove ci troviamo.

Ricevo numerosi diari dagli amati in cui vedo che seguitano a ripetere gli stessi errori, le stesse manchevolezze a più riprese. Spesso nel Satsang dico: “Miei cari, una volta compiuto un errore, perché ripeterlo?”. In realtà, una volta che *vi siete resi conto* dell'errore, una volta che lo avete confessato scrivendolo personalmente nel diario, allora perché lo rifate? Un solo errore può rovinare tutta la vostra vita. Quando sapete che avete fatto un errore, perché continuate a ripeterlo? Perché seguitare a commettere gli stessi peccati ripetutamente?

Come la sera prima di andare a letto, compiliamo il diario riguardo alle attività del giorno, nello stesso modo anche nell'esercizio prima di andare a dormire, siete tenuti a marcare la presenza e a trascrivere ciò che avete fatto durante il giorno.

Siamo molto fortunati che attraverso il diario Egli ci ha dato quest'opportunità con cui migliorare la nostra vita. Quindi dovremmo tenere, compilare il diario nelle varie sezioni; facciamolo con sincerità.

Se tenete il diario anche per una settimana con lo spirito per cui il diario ci è stato dato, sono certo che sarete in grado di distogliere l'attenzione dai piaceri dei sensi e riuscirete ad andare nell'intimo. Se un satsanghi è in grado di andare nell'intimo anche una sola volta, se riesce a far assaporare alla propria anima il Nettare interiore, non vorrà più bere l'inutile acqua dei piaceri dei sensi. Dunque, se tenete il diario con sincerità, anche per una setti-

mana, considerando l'idea per cui lo tenete, sono certo che progredite molto.

I Santi e i Mahatma non sono riformatori sociali né vengono per migliorare la nostra situazione finanziaria, eccetera. Il loro lavoro, ricevuto da Dio onnipotente, è di venire nel mondo per riunire le anime separate con la Luce e il Suono di Dio.

Non vi ho detto nulla per sentito dire. Parlo solo di ciò che ho praticato nella mia vita. Ho incontrato il Maestro, ho incontrato Dio onnipotente; mi sono afferrato al Maestro, mi sono afferrato a Dio.

Egli ci ha elargito tantissima grazia. Sa qual che succede dentro di noi, conosce la nostra brama. Se sederemo nella sua rimembranza, se sederemo con brama per Lui, anche Lui farà ogni possibile sforzo per innalzarci. È una specie di competizione che procede tra il discepolo e il Maestro. Il discepolo che fa il Simran e ricorda il Maestro con tutto il suo anelito, pensa che sia lui a ricordare il Maestro, a possedere tutto questo desiderio. Ma quando va nell'intimo, allora si rende conto che era il Maestro ad avere brama per lui, a ricordarlo e a innalzarlo a sé.

Bikha Sahib ha detto: "O Bikha, nessuno è affamato, nessuno è povero. Tutti hanno un rubino prezioso in sé, ma non sanno come sciogliere il nodo: ecco perché vivono come mendicanti".

Kabir Sahib dice che, seduto alla finestra, Dio Onnipotente ci guarda e ci ricompensa secondo la nostra devozione e servizio.

L'altra cosa, che il Maestro ci insegna, è l'umiltà. Anche il Maestro Kirpal era umile al punto che la sua umiltà è indescrivibile a parole. Il Maestro serba molta umiltà e ce la esprime.

Noi satsanghi dobbiamo adottare questa virtù dell'umiltà. È la massima qualità e dobbiamo adottarla. Sapete che se siete in piedi in un luogo basso, tutta l'acqua verrà da voi. Nello stesso modo, se siete umili e modesti dentro di voi, ottenete ogni cosa.

A proposito dell'umiltà, talvolta ho narrato questa storia che spesso raccontava Baba Bishan Das. Riguarda un Maestro e il suo discepolo. Una volta un Maestro e il suo discepolo stavano andando da qualche parte e il discepolo chiese al Maestro di dargli un consiglio o un insegnamento che lo avesse compiaciuto molto, che gli avesse dato pace. Il Maestro disse: "Mio caro, non diventare qualcuno".

Ora il discepolo aspettava che il Maestro narrasse una storia lunghissima e gli rivelasse molti insegnamenti, ma il Maestro rimase in silenzio dopo aver detto: "Mio caro, non diventare qualcuno".

Sulla strada giunsero al giardino di un re dove questi veniva ogni tanto a

riposare. Il discepolo notò un bellissimo letto, profumato con diversi tipi di fiori e aromi. Sembrava molto confortevole. Pensò: “Bene, dovrei riposare un po’ qua prima di proseguire il viaggio”. Si addormentò su quel letto. Nel frattempo il Maestro, per nulla tentato da queste comodità, andò da un lato e si sedette per terra a meditare.

Dopo qualche tempo vennero le guardie e quando videro uno che dormiva, lo svegliarono e gli chiesero che cosa stesse facendo e chi fosse. Disse: “Sono un sadhu”. Nell’udire questo, le guardie presero a picchiarlo e dissero: “Ti definisci un sadhu e dormi su questo letto comodo?”. Lo picchiarono per bene.

Dopo esser stato percosso, corse dal Maestro e gli disse: “Maestro, mi hanno picchiato”. Il Maestro disse: “Bene, devi aver fatto qualcosa di male”. “No, Maestro, non ho fatto nulla”. Il Maestro rispose: “Bene allora, che cosa è accaduto? Perché ti hanno picchiato?”. Ribatté: “Maestro, mi hanno chiesto chi ero e ho risposto: ‘Sono un sadhu’, e hanno incominciato a picchiarmi”.

Allora il Maestro disse: “Sì, mio caro, sei diventato un sadhu, per questo ti hanno picchiato. Ti ho detto di non diventare nulla. Ti hanno percosso perché hai detto che eri un sadhu”. Il Maestro sapeva che uno diventa un sadhu solo dopo aver trascorso i corpi fisico, astrale, causale e dopo aver raggiunto Par Brahm.

Questo discepolo non aveva ancora imparato a rimanere calmo al centro dell’occhio, era ancora orgoglioso di essere un sadhu, dato che era con il Maestro; per questo fu picchiato.

Ebbene, miei cari, nello stesso modo se Dio onnipotente ci ha elargito la grazia e se in meditazione ci concede un piccolo raggio di Luce, se ci dà qualunque cosa interiormente, non dovremmo gonfiarci di orgoglio pensando che siamo diventati qualcosa. Anche se Egli ci elargisce tanta grazia, dovremmo sempre rimanere umili, non dovremmo mai diventare nulla, poiché provochiamo tutti i guai solo quando diciamo di essere questo o quello.

Di solito che cosa facciamo? Quando il Maestro ci elargisce la grazia, noi permettiamo agli altri di inchinarci ai piedi, permettiamo loro di toccarci i piedi, continuiamo a dare benedizioni. Annunciamo sui giornali che siamo diventati qualcosa oppure in qualche modo rendiamo noto alla gente di aver ottenuto la grazia del Maestro. Saliamo perfino sugli elefanti e giriamo per la città, e in questo modo raccogliamo gli elogi e la gloria del mondo. Addirittura benediciamo le persone: coloro che non hanno figli, vengono a chiederci di elargire loro la grazia e diciamo: “Bene, Dio non ha scritto nel tuo destino che avrai figli, ma noi ti diamo questo”. Con tutto ciò possiamo an-

che fare del bene alla gente, ma a noi non rimane nulla. Kabir Sahib dice: “Solo chi è sempre umile e parla sempre con umiltà, realizza Dio onnipotente, in quanto Dio onnipotente risiede sempre nel cuore molto umile”.

Come voi tutti sapete, ora questo programma è finito. Gli organizzatori hanno lavorato duramente, hanno organizzato molto bene e sono molto contento di loro. Spero che seguirete e farete quel che vi ho detto nei Satsang. Noi tutti siamo anime, siamo fratelli e sorelle, dovremmo sempre amarci e rispettarci reciprocamente. Continuate a partecipare ai Satsang e meditate sempre. Visto che siamo figli del Maestro Shabd, noi tutti dovremmo custodire amore e armonia. Dovremmo tutti vivere nell'amore e nell'armonia.

PARTE II

*Solitudine: trascorrere tempo in
compagnia di un Santo*

*Il fortunato ottiene la compagnia dei Santi.
La meditazione sul Naam è il servizio dei Santi.*
GURU ARJAN DEV

Frequentano la compagnia dei Santi e dei Maestri soltanto coloro che hanno un'ottima ventura. E quando vanno in loro compagnia e quando li servono, Essi ci diranno di meditare sullo Shabd Naam. Quando iniziamo a meditare sullo Shabd Naam, con la loro Grazia ci avvantaggiamo della loro compagnia.

SANT JI

20

Il valore della solitudine

Sant Ajaib Singh Ji

un discorso tratto da domande e risposte del 31 gennaio 1988 al Sant Bani Ashram, Villaggio 16 PS, Rajasthan, India

Nelle istruzioni per i gruppi dell'India si sottolinea che dovremmo rimanere in solitudine il più possibile mentre siamo qua. Per favore, potresti commentare l'importanza dell'astenersi dalle conversazioni mentre siamo qua per questi dieci giorni?

Prima di fare qualunque cosa, noi iniziamo a pensare e ci prepariamo; noi *dovremmo* far questo se vogliamo avere buon esito in quel lavoro. La prima volta ho parlato di alcune cose riguardo al fatto di venire in India. Ho detto che, prima di venire, ognuno dovrebbe progettare il viaggio e durante i preparativi iniziate a meditare affinché preparandovi per il viaggio con la meditazione, la vostra attenzione rimarrà sempre qua: quando arriverete qua, non dovrete lottare con tanto accanimento per meditare. Se a casa avete sviluppato l'abitudine di meditare più a lungo per ore di seguito, allora quando venite qua, progredite di più con il Simran costante e non dovrete lottare molto duramente per meditare. Per quanto concerne il fatto di rimanere in silenzio o soli, anche questo gioca un ruolo molto importante per raggiungere il buon esito in questo viaggio.

Il Maestro Kirpal Ji metteva molto in enfasi il fatto di rimanere in solitudine; anche il Maestro Sawan Singh Ji parlò a lungo riguardo a questo. Tutti i Santi lo hanno sottolineato molto poiché non possiamo conquistare, non possiamo raggiungere Dio Onnipotente a parole. Più parliamo, più ci disperdiamo all'esterno.

All'inizio ci sembra molto difficile rimanere in solitudine e astenerci dal parlare in quanto abbiamo gustato i discorsi mondani, siamo abituati a parlare delle cose del mondo. Ecco perché è difficilissimo per noi avere controllo sui pensieri e sulle parole. Ma se incominciamo a rimanere in silenzio e in solitudine controllando le conversazioni, allora diventa un'abitudine, diventa naturale per noi. In seguito, nel cuore troviamo sempre solitudine, troviamo sempre pace. In piedi, seduti, intenti a camminare o a fare qualunque cosa, svilupperemo un'abitudine tale che o penseremo a Dio o Lo ricorderemo; allora non godremo più dei discorsi mondani.

Quando gli amati programmano di venire qua, innanzi tutto lavorano duramente e risparmiano soldi per comprare i biglietti e pagare le altre spese, dato che ho sempre detto di non farsi prestare i soldi. Lavorano duramente, risparmiano i soldi e vengono utilizzando quel denaro. A quel tempo pensano al Maestro e tutta la loro attenzione è rivolta al Maestro. Nel dare il benvenuto agli amati, dico loro: “Rimanete sempre impegnati nel lavoro per cui siete venuti; ricordate lo scopo del vostro viaggio”. Sapete che non è facile venire qua; ci sono tantissimi attaccamenti che vi legano alle famiglie e al mondo. Voi venite qua lasciando alle spalle tutte quelle cose e se non fate il lavoro per il quale avete viaggiato così lontano, allora a che serve venire? Se trascorrete il tempo parlando, allora a che serve la vostra venuta? Potreste facilmente parlare e fare tutte quelle cose a casa vostra. Ricordate sempre che siete venuti per uno scopo ben definito. Siete venuti per ottenere il vantaggio della Presenza del Maestro, siete venuti per fare il Bhajan e il Simran, per rimanere in solitudine.

Tutti gli amati che vengono qua, dovrebbero capire l'importanza della solitudine e del silenzio, affinché possano ottenere il beneficio della presenza del Maestro. Quegli amati che obbediscono alle istruzioni del Maestro, che rimangono in solitudine e fanno il loro Bhajan e Simran, mi parlano del loro progresso e delle loro esperienze meravigliose. Non pensate che chi rimane in solitudine o chi fa il Bhajan e Simran, non ottenga nulla. Ottiene un grande beneficio, molta grazia e me li riferisce nel colloquio.

Il Maestro Sawan Singh Ji soleva sottolineare molto questa questione. Diceva che quando partecipate al Satsang del Maestro, la vostra attenzione dovrebbe essere così concentrata sulla Forma del Maestro da non essere per nulla consapevoli della persona che vi siede a fianco. Anche quando il Maestro parla a qualcuno durante il Satsang, non dovrete prestare attenzione alla persona cui il Maestro sta parlando. L'attenzione dovrebbe essere fissata alla fronte del Maestro; siate pienamente assorti nel darshan del Maestro. In realtà, nel Satsang e con la meditazione il vostro cuore si ricolma con la grazia del Maestro: se dopo il Satsang o la meditazione inizierete a parlare o a rivolgervi ad altre persone, che accadrà? Tutta la Spiritualità e la grazia, di cui il vostro cuore è saturo, scompariranno e al posto della Spiritualità ritorneranno nel cuore tutte le cose mondane. Ecco perché il Maestro Sawan Singh diceva sempre che dopo il Satsang o la meditazione non dovrete parlare con nessuno; rimanete in meditazione.

Tutti i Santi hanno messo in evidenza la solitudine, ma non hanno detto che dovremmo abbandonare il mondo e andare nelle giungle o nelle foreste. Hanno detto: “No, non avete bisogno di andare nella foresta, non dovete la-

sciare la vostra famiglia. Vivete nel mondo, ma mantenete la solitudine insieme con le vostre famiglie”.

Possiamo trasformare la nostra casa in una giungla. Quando ottenni l'iniziazione da Baba Bishan Das sulle prime due Parole, come voi tutti sapete, meditai su quelle due Parole per diciotto anni. E l'ashram dove sedevo e meditavo aveva lo stesso tipo di confine come qua. Rimasi in solitudine per tutti quegli anni; non permettevo a nessuno di venire a vedermi, non permettevo a nessuno nemmeno di entrare nell'ashram. C'era una persona seduta alla porta e non permettevo a nessuno di entrare; non uscivo dalla stanza per incontrare la gente. Uscivo solo per lo stretto necessario o per cose importanti, altrimenti rimanevo dentro a meditare. In questo ashram ci sono molti amati che conoscono la mia solitudine e il modo in cui meditavo a quel tempo, e anche ora, pur vivendo nell'ashram, rimango in solitudine. Talvolta per settimane di fila non esco e non vedo gli amati che vivono proprio nell'ashram. Esco a incontrare soltanto coloro che vengono da molto lontano, coloro che vengono per uno scopo spirituale. Altrimenti rimango in solitudine; non esco a vedere le persone.

Questo non significa che non esegua le mie responsabilità verso l'ashram. Mi occupo delle mie responsabilità verso l'ashram; inoltre, dato che sono un agricoltore, aiuto e dirigo Gurmel con la fattoria nei minimi dettagli.

È bene che Judith abbia dato istruzioni ai diletti riguardo ai viaggi in India; se capiremo e obbediremo a quelle istruzioni, sarà per il nostro bene.

All'inizio ho detto che sembra difficile poiché siamo abituati a parlare nel mondo esterno, ma in seguito, una volta sviluppata l'abitudine di rimanere introversi e in solitudine, allora risulta facilissimo e la nostra condizione diventa come questa – le mani lavorano, ma il nostro cuore è rivolto al Beneamato.

Guru Nanak Sahib disse: “Coloro che sviluppano quest'abitudine, esternamente parlano con gli altri nel mondo, ma nell'intimo sono sempre connessi con Dio Onnipotente”.

L'importanza degli ashram

Sant Ajaib Singh Ji

un discorso pronunciato il 26 febbraio 1980 al precedente ashram di Sant Ji al Villaggio 77 RB, Rajasthan, India

Sant Ji, faresti qualche commento sull'importanza degli ashram?

Quando viviamo in famiglia, talvolta diventa molto difficile per noi praticare la devozione di Dio. Nel mondo è difficilissimo smettere di preoccuparsi dei problemi e meditare sul Naam, ecco perché si formano gli ashram: per lo scopo della meditazione. La meditazione che non possiamo fare mentre viviamo con le nostre famiglie, è facilmente praticabile allorché andiamo all'ashram. Quando viviamo con la famiglia, dobbiamo pensare a molte cose e dobbiamo affrontare molti problemi; mentre facciamo tutte quelle cose, risulta difficile per noi risparmiare tempo per la meditazione. Ma se andiamo all'ashram con quel proposito, dopo un certo periodo di tempo otteniamo un grande beneficio.

Coloro che vivono all'ashram sono i più fortunati, poiché non solo meditano, ma aiutano anche gli altri che vengono a meditare. Capiscono la loro responsabilità di meditare di più e, inoltre, si prendono cura degli amati che vengono all'ashram per il beneficio delle loro anime. Le persone che vivono all'ashram hanno l'opportunità di servire gli altri, e anche questo è un fattore di aiuto. Sono più fortunati di coloro che visitano l'ashram. Se repute che la meditazione sia fondamentale per la vostra anima, l'ashram è importantissimo. Nello stesso modo, per meditare di più, è importantissimo per noi andare all'ashram.

Molte volte, coloro che hanno il Satsang presso la loro casa, lo ritardano per pigrizia, e molte volte ritardano perfino le meditazioni. Ma quando essi vanno all'ashram per meditare o per partecipare al Satsang, non possono farlo. Due o tre giorni prima del tempo previsto, incominciano a pensare al fatto di andare all'ashram in quel giorno particolare per meditare o per il Satsang. Magari devono guidare per sette ore o per un'ora e mezzo, durante il viaggio all'ashram ricordano sempre dove e per quale scopo stanno andando; anche tutto quel tempo è conteggiato nella rimembranza del Maestro. Dunque, andare all'ashram porta immensi benefici ai satsanghi.

Come il melone cambia colore nella compagnia di altri meloni, parimenti

quando ci sediamo nell'ashram in compagnia di altri che meditano, anche la nostra mente ottiene l'ispirazione di meditare. In casa nostra non veniamo ispirati a meditare e diventiamo pigri. Ma quando arriviamo all'ashram e osserviamo gli altri che meditano, anche noi siamo ispirati a meditare. All'ashram trascorriamo un paio di giorni a meditare, mentre in casa non riusciamo a trascorre nemmeno un paio di ore in meditazione.

Inoltre, se c'è un ashram e la gente lo visita, molti ottengono l'opportunità di fare il seva fisico, molti ottengono l'opportunità di fare il seva mentale – ossia il Simran – e molti ottengono l'opportunità di aiutare l'ashram con i soldi. Molti hanno la possibilità di fare seva con la meditazione.

Il Maestro Sawan Singh aveva costruito una grande sala e diceva: “Coloro che hanno contribuito a preparare questa sala, sia fisicamente, sia mentalmente o finanziariamente, non importa se hanno lasciato questo mondo, tuttavia otterranno il beneficio del servizio: infatti condivideranno una parte della meditazione di coloro che utilizzano la sala per questo”.

I Santi non costruiscono gli ashram per il loro beneficio né per i loro figli o parenti; costruiscono gli ashram per il bene del sangat. Non accettano soldi dal sangat per il loro uso personale; spendono qualunque donazione ottengano per costruire l'ashram per il sangat. Per i loro bisogni lavorano nell'agricoltura, da qualche parte oppure hanno un negozio, cose simili. Guadagnano i propri mezzi di sussistenza e inoltre contribuiscono alla costruzione dell'ashram con le loro entrate.

Ogniqualvolta andiamo in qualunque ashram, dovremmo trascorrere il massimo tempo facendo più Bhajan e Simran, dovremmo sempre rimanere disciplinati. Rimanere disciplinati significa trascorrere il massimo tempo in meditazione, senza sciuparlo in chiacchiere e discorsi inutili. Nel cuore dovremmo nutrire rispetto per l'ashram, dovremmo meditare di più affinché solo la fragranza della meditazione uscirà da quel luogo. Mantenete sempre la purezza dell'ashram.

Questo è un fatto che i Santi non sono mai attaccati ad alcun ashram poiché sono attaccati solo a Dio o al sangat che hanno iniziato. Sospirano sempre per il giorno in cui gli iniziati capiranno il messaggio e torneranno alla loro Vera Casa.

Non c'è nemmeno un istante in cui i Maestri non pensino al beneficio dei loro discepoli. Aspettano con ansia che i discepoli tornino a loro e obbediscano ai loro comandamenti. Come una madre pensa sempre al benessere dei figli – si preoccupa sempre del proprio figlio e si prende cura che non

metta la mano nella sporcizia o nel fuoco. Se il figlio si mette nei guai e implora aiuto – ma anche se non piange per avere aiuto – quando la madre vede che il figlio è nei guai, tralascia tutti i lavori e accorre subito ad aiutare il figlio.

Nello stesso modo, l'attenzione del Maestro è costantemente rivolta al discepolo. Egli vigila sempre quel che il discepolo sta facendo. Se il discepolo si crea qualche problema e se il discepolo implora aiuto, il Maestro accorre e da dietro il velo lo aiuta sempre. Il discepolo può non essere consapevole di ottenere aiuto dal Maestro, in ogni caso il Maestro lo aiuta sempre.

I Santi non sono interessati nel gestire grandi *langar* (cucine gratuite), tanto meno sono interessati alla costruzione di grandi edifici; lo fanno solo perché vogliono utilizzare i soldi degli amati nel posto giusto per lo scopo giusto. Il Maestro Sawan Singh Ji diceva: “Nei langar del Maestro i ricchi donano i loro guadagni che sono distribuiti equamente tra i poveri e i ricchi: in quel modo i guadagni dei ricchi, usati nel posto giusto, hanno buon esito”.

Anche Swami Ji Maharaj disse: “Il Maestro non è avido della vostra ricchezza, bensì la utilizza per il vostro beneficio. Egli alimenta il povero e l'assetato con il vostro denaro, lo utilizza al posto giusto. Quando donate soldi a Lui, che dà ai poveri e ai bisognosi, lo compiaccete senza pagare nulla, e quando Lui è compiaciuto, *Sat Purush* è compiaciuto”.

Kabir Sahib dice: “Tutti gli sforzi di coloro che muovono il rosario e danno donazioni senza la guida del Maestro, sono vani poiché Lui solo sa quale pratica beneficerà gli amati”. I Maestri sanno qual è il posto giusto dove i discepoli dovrebbero donare soldi, ecco perché dà buoni frutti solo il denaro donato sotto la guida del Maestro.

La mia esperienza personale è che molte persone volevano offrire denaro al Maestro, ma soltanto ai fortunati fu permesso. A molti altri che avevano soldi e volevano donarli al Maestro, non fu permesso.

Il Maestro Sawan Singh Ji raccontava una bellissima storia riguardo a un mahatma il quale mangiava solo nella casa di una persona che guadagnava i mezzi di sussistenza con giustizia ed onestà. Una volta andò in un villaggio e domandò: “Chi è la persona in questo villaggio che si guadagna da vivere con onestà e nutre i mahatma?”. Gli dissero che in quel villaggio c'era un commerciante molto retto, sempre interessato a servire gli amati di Dio.

Il mahatma chiese quanta proprietà avesse e quanti figli avesse. Gli fu detto: “Ha quattro figli e circa centomila rupie”.

Quando il mahatma arrivò là, il commerciante gli diede il benvenuto con moltissimo rispetto ed onore, e il mahatma gli disse: “Voglio mangiare a ca-

sa tua”.

Il commerciante rispose: “Sì, ho una sedia e aspetta, dirò alla mia famiglia di prepararti il cibo”.

Durante la preparazione del cibo, il mahatma domandò al commerciante: “Quanti figli hai?” e “quanta ricchezza hai accumulato?”.

Il commerciante rispose: “Ho solo un figlio e ho raccolto solo cinquantamila rupie”.

Il mahatma si adirò molto e stava per andarsene senza mangiare. Allora il commerciante gli domandò il motivo della sua partenza, della sua collera.

Il mahatma rispose: “Ho sentito dire che hai accumulato centomila rupie e hai quattro figli, ma tu stai mentendo, questo dimostra che non sei onesto, non voglio mangiare a casa tua”. Il commerciante rispose: “Bene, Mahatma Ji, siediti, permettimi di spiegare. Le tue informazioni sono corrette: ho quattro figli. Ma solo uno di loro mi aiuta nel Sentiero della Spiritualità, così reputo mio quell'unico figlio. Come posso considerare miei gli altri tre che non mi aiutano nella Spiritualità, nel realizzare Dio? Come posso dire che mi appartengono quando non praticano il mio Sentiero?”.

“Riguardo al denaro: senza dubbio possiedo centomila rupie, ma ne tengo separate cinquantamila. Ho speso cinquantamila rupie per il Sentiero della Spiritualità, ho donato quel denaro ai bisognosi. L'ho usato per la causa del Maestro e sono certo che otterrò il beneficio di quel denaro. Non so che cosa accadrà al resto, alle altre cinquantamila rupie. Dove spenderò quel denaro? Non so se sarà dato ai giudici o ai dottori, come posso dire che mi appartiene? Mi appartiene solo il denaro speso nella causa del Maestro, dal momento che ne trarrò giovamento”. Quando quel commerciante diede tale spiegazione, il mahatma fu soddisfatto e mangiò.

Possiamo reputare nostri soltanto il denaro o i beni materiali che spendiamo o utilizziamo nel Sentiero del Maestro. Chi sa quel che accadrà al denaro non utilizzato nella causa del Maestro? Può essere speso per sistemare i processi; chi sa che cosa accadrà? Otterremo sicuramente il beneficio di qualunque cosa abbiamo speso nella causa del Maestro.

Suthra Shah, un fachiro senza paura, ha detto: “Dovremmo servire il Maestro con le mani e otterremo il beneficio solo di quel servizio. Dovremmo donare e solo quella donazione ci avvantaggerà. Chi sa se il denaro lasciato nel mondo ci darà alcun beneficio o no? Chi sa dove sarà speso?”. Trarremo giovamento solo da quel che faremo con le nostre mani, che si tratti di servizio al Maestro o di donazioni.

Il Maestro Sawan Singh Ji diceva: “Non dobbiamo inorgoglierci dopo a-

ver donato. Siamo estremamente grati a Dio per averci dato l'opportunità di aiutare gli altri". Inoltre aggiungeva: "Dovremmo donare in modo tale che se lo facciamo con la mano destra, nemmeno la mano sinistra dovrebbe esserne cosciente".

Anche Guru Nanak Sahib dichiara: "Coloro che visitano i luoghi di pellegrinaggio, che digiunano e fanno donazioni, quando in seguito se ne inorgoliscono – tutto il beneficio ottenuto compiendo quegli atti virtuosi diventerà inutile, proprio come è inutile il bagno di un elefante".

In India è molto costoso far sposare una figlia, ed ecco perché quando in famiglia nasce una bambina, non sono contenti. Diventa un problema trovare uno sposo e devono spendere tanto denaro per farla sposare. Questo è il motivo per cui in India se qualcuno aiuta a sposare una figlia, è considerato un atto molto elevato e virtuoso.

Quando ero nell'esercito, andavo a vedere Baba Bishan Das; egli usava tutti i soldi della paga dell'esercito per far sposare le figlie altrui. Mi diceva: "Non ricordare quali figlie hai fatto sposare con i tuoi soldi". Qualunque denaro prendesse da me, non lo teneva mai per le sue spese, per i suoi fini, anzi lo usava sempre per far sposare le figlie degli altri.

22

*Che cos'è un luogo sacro?**Sant Ajaib Singh Ji**due discorsi di meditazione a Bombay, gennaio 1991*

È il mattino, l'ora dell'ambrosia e ci siamo appena svegliati, la nostra anima è appena rientrata nel corpo. La meditazione praticata in questo periodo ha proprio un buon esito. Tutti i Rishi, i Muni e tutti i Maestri hanno sempre dichiarato che la meditazione compiuta in questo periodo è molto benefica. Dato che ci siamo appena svegliati, diventa più facile per noi portare e concentrare la coscienza al Centro dell'Occhio. Il Maestro diceva, supponete che ci sia un pezzo di seta gettato su un cespuglio spinoso: se lo togliete con tutta la forza, si strapperà. Ma se lo fate lentamente e gradualmente, allora potete levare quella stoffa dal cespuglio spinoso senza strapparla. Nello stesso modo, da quando si è separata da Dio Onnipotente, la nostra anima è dispersa non solo in ogni singola cellula del corpo, ma anche nel mondo esterno, fra i parenti e dappertutto. Se cerchiamo di ritirare l'anima da tutte queste cose esteriori, da ogni cellula del corpo usando la forza, e se cerchiamo di farlo tutto in una volta, naturalmente soffriremo. Il modo migliore di ritirare l'attenzione o la coscienza da tutte le cose esterne e di portarla al centro dell'Occhio, è attraverso il Simran.

L'altra sera ho detto: "Senza dubbio esistono altri modi per concentrarsi e far convergere l'attenzione al Centro dell'Occhio, ma il Simran è il migliore". Il Simran è l'unico metodo con cui portare l'attenzione al Centro dell'Occhio, ed è l'unica pratica alla portata di chiunque: è alla portata di un bambino piccolo, come pure di un anziano. Può far questo chiunque, ogni persona mondana, ogni capofamiglia, non importa l'età.

Ritirando l'attenzione da tutte le cose esteriori, dovremmo sedere in meditazione e fare il Simran come ci ha istruito il Maestro.

10 gennaio 1991

Quando vi sforzate di praticare la devozione di Dio Onnipotente, quando vi sedete per meditare, quando siete venuti qua solo per quello scopo, sono contentissimo. Ecco perché sono sempre felicissimo, sono sempre molto lieto di sedere in mezzo a voi e di praticare la devozione, di cantare le lodi di Dio.

Il luogo dove teniamo il Satsang e il luogo dove sediamo a meditare, di-

venta molto santo. Che cos'è un luogo santo? È tale solo quello in cui praticiamo la rimembranza di Dio, in cui ricordiamo il nostro Maestro. Perciò dovremmo considerare questo luogo dove teniamo il Satsang o dove meditiamo, come un luogo sacro nel quale non dovremmo fare nulla che non sia sacro. Intendo dire che non dovrete fare nulla di mondano qua, non dovrete pensare a cose mondane, non dovrete discutere di problemi mondani o cose simili. Avete abbandonato le vostre case e ogni cosa, dunque mentre siete qua, non fatevi coinvolgere dalle cose mondane, né parlate riguardo a casa vostra o altro con altri, né ascoltate gli altri. Che siate in piedi o seduti, mentre camminate o fate qualunque cosa, dovrete solo praticare il Bhajan e il Simran, la rimembranza del Maestro; dovrete sempre fare il Simran affinché si possano preservare la pulizia e la santità di questo luogo.

10 gennaio 1991

Sul Satsang e sul darshan

Baba Sawan Singh Ji

ristampato dal "Sant Bani", maggio 1984, e pubblicato originariamente sulla rivista "Sari Duniya"

Troverete la porta della salvezza partecipando ai Satsang dei Santi. Nessuno otterrà sostegno senza il Satsang, ecco quanto riportano i Veda.

Il Satsang è una ricchezza enorme, ma noi non la apprezziamo. Anche se viene assorbita una sola parola del Satsang, essa trasformerà tutta la vita di un individuo, per non parlare di un discorso intero!

Un ladro in punto di morte chiamò il figlio unico e gli diede due consigli: 1) non andare in nessun tempio ad ascoltare il sermone, 2) se ti catturano durante una rapina, non confessare anche se vieni impiccato. Una volta il giovane uomo stava penetrando in una casa quando vide arrivare un poliziotto. C'era un vicolo vicino e vi si infilò di corsa per salvarsi la vita. Trovò un tempio dove veniva pronunciato un sermone. Subito rammentò il consiglio del padre e si mise le dita sulle orecchie per non sentire nemmeno una parola. Nel fare questo udì una frase: *gli angeli, gli dèi e le dèe non hanno ombra*. In un'altra occasione, il giovane fu catturato come sospetto. Lo presentarono al cospetto del re che gli domandò se avesse commesso qualche furto. Rispose: "No, signore, io non rubo". L'uomo fu picchiato ma non confessò ugualmente, poi fu imprigionato.

Una donna della polizia era molto intelligente e disse al re che avrebbe costretto l'uomo a confessare. Il re acconsentì al piano e le diede l'incarico. Quella notte ella si travestì da deà. Si fece fissare due braccia artificiali con due torce accese in mano. Camminò con un leone finto e fece un gran rumore. Le porte della prigione si spalancarono e nelle tenebre brillavano con splendore le luci delle torce. Quando il povero ladro vide la deà Durga di fronte a sé, si inchinò e si prostrò ai suoi piedi. La finta deà gli diede le sue benedizioni e disse: "Contempla, figlio! Sono la deà Durga, sono venuta per rimuovere le tue sofferenze. Per favore, non mentire: hai commesso un furto? Se dici la verità, ti aiuterò ad essere rilasciato".

Il ladro era pronto per confessare, ma quando vide l'ombra della falsa deà, si ricordò le frasi sentite nel tempio che gli dèi e le dèe non hanno ombra. Capì immediatamente che si trattava proprio di un inganno. Il ladro disse: "Madre! Non ho commesso alcun furto, il re mi sta punendo

inutilmente”.

Il giorno dopo la donna intelligente disse al re che il giovane non era colpevole. Il re fece rilasciare l'uomo. Il ladro fu molto contento. Si rese conto di come fosse meraviglioso che per una sola frase del Satsang era stato rilasciato dalla prigione: “Se ascoltassi tutte le parole del Satsang, trasformerebbero certamente la mia vita”. Bene, incominciò a partecipare al Satsang. Il risultato fu che lasciò la professione di ladro e diventò un Mahatma.

(Il grande Maestro Baba Sawan Singh Ji dà alcuni consigli specifici, pratici riguardo alla condotta al Satsang.)

Non sedete di fronte all'intero uditorio. Non parlate a meno che il Grande Maestro vi chieda di farlo. Prima dell'arrivo del Maestro, sedete in un luogo tale che non vi dovrete muovere per avere con chiarezza il darshan del Maestro. Nel prendere posto, che il Maestro sia sul podio o no, per favore siate amorevoli con l'uditorio – considerate tutti gli iniziati come fratelli e sorelle, voi siete il loro servo. Non siate sprezzanti verso i poveri.

Segreti mai rivelati prima:

Ricordate il Satguru a tal punto che ad ogni respiro una fitta della separazione da Lui vi triboli il cuore. Questa condizione avverrà solo quando respingerete tutti gli altri pensieri.

Quando incontrate il Grande Maestro, come risultato di una buona ventura, allora ricevete il darshan come se foste un uomo tormentato da una fame acuta o come un bimbo che anela la madre protettiva, l'unica fonte di nutrimento; se qualcuno interferisce tra lui e la madre, piange dolorosamente e cade nella disperazione.

*Come un uccello della pioggia che beve solo l'acqua della pioggia,
quando infine i cieli scoppiano in pioggia,
Come un pesce separato dall'acqua, allorché ritorna nell'acqua
lenitiva –*

In questo modo, un devoto dovrebbe diventare euforico nel ricevere il darshan del Satguru al punto da dimenticare la coscienza del corpo e non serbare alcun pensiero o considerazione di pioggia, sole o ombra.

Guardate minuziosamente nel mezzo degli occhi luminosi del Maestro fissando la vostra attenzione. Non battete le palpebre per quanto possibile. Ascoltate il discorso e le frasi del Grande Maestro con le orecchie e abbiate il darshan con gli occhi.

Lo sguardo dovrebbe essere così confinato da vedere solo il santo viso

del Satguru senza vedere il volto di nessun altro. Assorbite silenziosamente le frasi del Satguru. Non prestate attenzione ad alcun rumore, come il bussare alla porta o quel che un altro dice. Se gli individui vengono a salutare, vi danno la mano o dicono buon giorno o buona sera al Grande Maestro, non prestate loro alcuna attenzione. Se lo fate, significa mancare di rispetto al Maestro. È una grande perdita lasciare il darshan prezioso del Maestro per guardare gli altri. Siate assorti al punto da non distogliere l'attenzione verso la persona che interrompe.

Non ridete al Satsang. Anche se il Maestro ride, voi non avete bisogno di farlo.

Valore del darshan:

Se il mio Satguru, il Grande Maestro Baba Jaimal Singh, venisse a darmi il darshan anche per un minuto, darei allegramente tutto ciò che possiedo.

Al tempo della distribuzione del parshad, di solito c'è rumore e disordine. Questo è un grande errore. Non prestate attenzione al parshad, sia che lo otteniate o no. Non lasciate il preziosissimo darshan del Satguru per perdervi nel pensiero del parshad. Prendete il parshad, ma senza sacrificare il darshan.

Non annoiatevi ascoltando il discorso, sarebbe un peccato. Quando il Maestro si alza dal Satsang, una volta finito il discorso, consideratevi sfortunato dato che questo tempo prezioso vi è scappato di mano.

Doveri di un satsanghi dopo il Satsang:

Una volta udito il discorso, non parlate con nessuno. Mettete enfasi sul Simran. Evitate la compagnia di coloro che parlano e socializzano. Siate certi che il Satguru vi ha colmato il condotto del cuore con il darshan. Se iniziate a parlare con qualcuno, il cuore seguirà a svuotarsi. È dovere di un satsanghi non sperperare il dono ricevuto dal Satguru, anzi deve accrescerlo. Accrescerà se si impegnerà nel Simran da tre a sei ore dopo il Satsang. Inoltre, un devoto dovrebbe rammentare le frasi dette dal Satguru al Satsang. Dovrebbe chiedersi quali difetti ha e, da quel giorno in poi, cercare di eliminarli. Se non ci riesce, allora dovrebbe pregare davanti al Grande Maestro: "O Vero Imperatore, sono debole e peccatore. Per favore, perdonami". Quando il discepolo dedicherà più tempo al Bhajan e al Simran, gli attributi del Satguru incominceranno a manifestarsi nel devoto e i suoi difetti verranno meno. Questo è il beneficio dell'ascolto del Satsang.

Dunque, un satsanghi dovrebbe cercare di seguire e di agire in base ai

comandamenti dopo aver ascoltato il Satsang di un perfetto Maestro. Dovrebbe tralasciare la lussuria, l'ira, l'atteggiamento critico, le calunnie e le compagnie negative. Dovrebbe mangiare cibo guadagnato solo con il duro lavoro e con denaro onesto. Un satsanghi non progredirà spiritualmente finché non si guadagnerà da vivere con il sudore della propria fronte.

Se un satsanghi è ospite di qualcuno e gli viene servito cibo, deve ricompensarlo dando il merito di tre ore di meditazione. Altrimenti lo specchio del suo cuore non sarà pulito. Finché e fino a quando lo specchio del cuore non è pulito, non può amare il Satguru.

Devozione e fede profonda:

L'amore e la fede sono le fondamenta della spiritualità. Non si può erigere una casa senza fondamenta. Similmente, se una persona dedica ventiquattr'ore ogni giorno alla meditazione e non ha amore e fede, non può progredire spiritualmente nemmeno un po'. Naturalmente, nell'aspirante del sentiero spirituale si presenta l'ego. Come un bue in una pressa di olio continua a girare tutto il giorno, ma rimane nello stesso luogo – tale è la situazione della persona che non ha ancora sviluppato l'amore.

Si nota generalmente che qualunque lavoro intrapreso con entusiasmo, è compiuto celermente e bene. Lo studente che studia con sincerità di cuore, diventa bravo negli studi. È un principio che l'insegnante che istruisce gli studenti con amore, ottiene risultati migliori dai suoi studenti. D'altro canto, se un insegnante è pieno di collera, allora gli studenti non ottengono beneficio dai suoi sforzi.

Pertanto, è necessario che il Satguru sia l'amore personificato e che i satsanghi meditino con amore e devozione. Quando il Satguru è l'amore personificato e i satsanghi lo amano, anch'essi ameranno seguire i comandamenti del Maestro. In tal modo si ottiene ben presto beneficio. Uno non può concentrare la mente finché non ha sviluppato amore e devozione per il Satguru. Finché non si concentra la mente dispersa, non si può gioire del Simran.

Senza l'amore il Simran sembra un fardello. Se ora fate il Simran e dopo un po' lo dimenticate, rimanete immemori per diverse ore. La prova del Simran costante è che l'anima incomincerà gradualmente ad abbandonare il corpo. Dopo aver attraversato le stelle, la luna e il sole, raggiungerà la forma luminosa del Satguru. Arrivare a questo punto è compito del Simran. Prima di allora, considerate il corso del Simran ancora incompiuto.

Che cosa dovremmo chiedere al Maestro

Sant Ajaib Singh Ji

*una sessione di domande e risposte, 28 gennaio 1990,
al Sant Bani Ashram, Rajasthan, India*

Vorrebbe Sant Ji commentare su quali cose i discepoli dovrebbero chiedere alla forma fisica del Maestro? Qual è il modo appropriato e rispettoso di utilizzare il contatto prezioso che abbiamo con la Sua forma esteriore, e quali cose il Maestro esteriore può fare nella volontà di Dio per i suoi discepoli? ... che cosa dovremmo fare per confidare sulla Sua presenza costante dentro di noi nella Forma dello Shabd e come possiamo sviluppare, utilizzare il nostro discernimento, ricettività per scoprire le risposte da noi stessi piuttosto che addossare tutte le domande e i problemi mondani alla forma fisica del Maestro?

La domanda è ottima e può essere utilissima a molti amati, ma ogniqualvolta ponete una domanda, cercate di abbreviarla poiché gli amati capiscono meglio le risposte alle domande brevi.

La maggior parte delle cose che l'amato ha chiesto in questa domanda, hanno avuto risposta nei Satsang, ma noi non vi prestiamo attenzione. Non è il caso di tutti; ci sono alcuni che prestano molta attenzione ai Satsang, in cui si menzionano sempre la maggior parte di questi punti: quali sono i nostri errori, che cosa dovremmo chiedere al Maestro e che cosa non dovremmo. Molte volte nei Satsang si accenna a queste cose.

Spesso esorto gli amati ad abbonarsi alla rivista *Sant Bani*. La ricevete una volta al mese e spendete molto denaro per comprarla, pertanto quando la ricevete, dovrete leggerla dall'inizio alla fine, visto che la maggior parte di tali domande hanno avuto risposta nella rivista. Si pubblicano molti Satsang, molte sessioni di domande e risposte. Perciò, se leggeste la rivista dall'inizio alla fine, otterreste la risposta alla maggior parte delle vostre domande.

Ora vorrei spiegare la risposta a questa domanda. Per capirla dovremo andare molto in profondità. Baba Sawan Singh pose parte di questa domanda a Baba Jaimal Singh.

Il Maestro ci ha dato il massimo dono del Naam e ci incoraggia sempre all'esterno attraverso la Sua forma esteriore a meditare sul Naam. Non solo

ci incoraggia a parole, bensì Lui stesso medita e presenta un esempio vivente, ci incoraggia a meditare. Inoltre nei Satsang, nei discorsi, ogniqualvolta ci parla, ci dice che dobbiamo proteggerci dalla lussuria, ira, avidità, attaccamento ed egoismo, quei cinque dacoita che saccheggiano le nostre meditazioni, che saccheggiano le nostre anime e hanno provocato il nostro fallimento spirituale. Attraverso la Sua forma fisica ci dice tutte queste cose e molte altre – quelle cose che dovremmo fare per progredire in meditazione.

Anche Swami Ji Maharaj affermò che il Maestro ha due forme: una è quella esteriore, l'altra è quella interiore. E che cosa disse al suo Maestro? Disse: "O mio Maestro! Mostrami la tua vera Forma. Pur amando molto questa forma esteriore, mostrami anche la tua Forma interiore".

Il Maestro Sawan Singh e il Maestro Kirpal Singh furono le più grandi anime a venire nel mondo, tuttavia quanto amore serbarono per il loro Maestro e come lavorarono duramente per darcene una dimostrazione! Noi sappiamo che cosa chiesero al loro Maestro, quali domande fecero al loro Maestro. Dunque, pensando e ricordando quel che fecero, abbiamo bisogno di capire molto.

La maggior parte degli amati, ogniqualvolta riescono a vedere la Forma interiore del Maestro, la fraintendono e pensano che si tratti di un sogno del Maestro. Ma spesso ho detto: "Miei cari, la visione del Maestro che ottenete non è un sogno" – poiché noi sogniamo solo quando l'anima cade dal Centro dell'Occhio ed entra negli organi inferiori del corpo e poi, secondo i pensieri del giorno passato, abbiamo i sogni. Ma il Maestro è molto puro e santo: non discende mai dal Centro dell'Occhio negli organi inferiori del corpo poiché che cosa troviamo lì? Sono soltanto pieni di sporcizia, inaccessibili al Maestro. Che cosa accade quando abbiamo una visione del Maestro che spesso fraintendiamo come un sogno del Maestro? Ogniqualvolta la mente è pacifica e silenziosa, allora il Maestro innalza misericordiosamente la nostra anima con il suo sguardo clemente e amorevole, con l'amo del suo Amore; in quel modo ci porta nei piani superiori e ci benedice con la Sua forma interiore. Ma noi persone pensiamo che sia stato solo un sogno e non ne beneficiamo. Spesso sentirete molta felicità e pace dopo aver avuto tale visione del Maestro. Alcune care anime che ottengono tale grazia del Maestro, non la fraintendono e per molti giorni ricordano la Forma del Maestro che han visto nell'intimo. In quel modo, avvantaggiandosi da quella rimembranza della Forma del Maestro, progrediscono in meditazione.

Una volta, riguardo alla Forma interiore del Maestro, Baba Sawan Singh Ji domandò a Baba Jaimal Singh: "Maestro, a volte il Maestro appare

nell'intimo e dice 'sì' a qualcosa, risponde a una domanda, ma ciò non accade esteriormente. Il Maestro non elargisce la grazia in quel modo. Qual è il motivo?". Baba Jaimal Singh disse: "Spesso accade che quando il discepolo medita e appare il Maestro, il discepolo in uno stato di eccitazione non pensa a quel che sta chiedendo al Maestro e qualunque cosa chieda, il Maestro dice: 'Bene, sarà concesso' oppure 'avrà questo'. Ma quando il Maestro vede che questa volontà sarà negativa per il suo progresso spirituale, allora non concede quel che ha promesso".

Gli amati che vanno nell'intimo e si collegano con il Signore Onnipotente ogni giorno, conoscono la realtà. Hanno visto la Realtà ed ecco perché non hanno alcun bisogno delle cose mondane: non presentano alcuna domanda mondana, non chiedono nulla al Maestro dal momento che sono connessi con Lui in modo costante ogni giorno. Invece coloro che vanno occasionalmente nell'intimo, oppure sono innalzati misericordiosamente dal Maestro qualche volta, allora chiedono tantissime cose mondane al Maestro: quando lui risponde e quando quelle risposte non succedono esteriormente, diventano confusi. La cosa migliore sarebbe che gli amati andassero nell'intimo ogni giorno, in tal modo se c'è qualche confusione, il giorno dopo possono chiarirla con il Maestro. Se le cose non avvengono secondo le parole del Maestro, allora essi stessi possono andare nell'intimo e chiarire il giorno dopo con il Maestro.

Miei cari, le jiva sono molto ignoranti. Sono più ignoranti di un bambino di cinque anni. Sapete che un bambino di cinque anni è molto inconsapevole, non sa che non è bene per lui mettere la mano nel fuoco. Ma i genitori sono molto saggi e sanno che se mette la mano nel fuoco, si brucerà. Ecco perché lo tengono sempre lontano dal fuoco e ogniqualvolta tenta di mettere la mano nel fuoco, gli dicono: "No, ti fai male", e glielo impediscono sempre. Ma il bambino si adira perché non sa il motivo di quella proibizione. Similmente, supponete che un bambino abbia un raffreddore e tossisca. I genitori non gli daranno nulla che accrescerà la tosse. Ma lui vuole mangiare i sottaceti che aumenteranno la tosse. I genitori dicono: "No, non mangiarli". Lui non capisce che è solo per la sua salute. Non capisce e si arrabbia, si getta per terra, eccetera. Ma i genitori sono saggi e non gli danno i sottaceti.

La nostra condizione è la stessa. Noi non sappiamo, siamo molto ignoranti, non sappiamo quel che è bene e quel che è male per noi. Vediamo tutte le cose materiali nel mondo fisico e le desideriamo sempre. Non sappiamo quali cose sono positive e quali no. Pertanto, quando chiediamo

tutte quelle cose al Maestro, Egli deve usare la sua discriminazione e decidere quali cose saranno positive per noi. Se non otteniamo ciò che desideriamo, allora ci adiriamo. Ma il nostro Maestro è consapevole, come quel saggio genitore, di quel che è bene e quel che non lo è per noi. Non ci dà nulla che sia dannoso.

Non sappiamo quel che il Maestro vuole darci e quel che ha in serbo per noi. Egli desidera che, pur vivendo nel mondo, riusciamo a entrare nell'intimo e a ritornare alla nostra vera Casa. Vuole che ci sediamo su quel Trono che appartiene al nostro onnipotente Signore. Vuole riportarci alla nostra vera Casa, ma noi non capiamo ed ecco perché non ci avvantaggiamo della Forma del Maestro: anziché chiedere la grazia interiore, seguiamo a chiedere cose esteriori.

Molte volte ho narrato questa storia al Satsang e la ripeterò ancora. È la storia di un taglialegna. Una volta un re si addentrò nella foresta per cacciare. Perse la strada e diventò molto assetato. In quella foresta un taglialegna stava facendo la legna e aveva dell'acqua con sé. Allora il re, molto assetato, venne a chiedere l'acqua e il taglialegna gliela diede. Sapete quanto un uomo assetato apprezzi l'acqua; sente che chi gli ha dato l'acqua, gli ha salvato la vita. Il re fu molto contento con il taglialegna e disse: "Io sono un re e poiché mi hai salvato la vita, ti darò qualcosa di molto prezioso. Ti darò un giardino di legno di sandalo affinché la tua vita diventi molto comoda".

Ora quel taglialegna non aveva alcuna stima per il legno di sandalo; non sapeva quanto fosse prezioso. Pensò che fosse un legno come tutti gli altri. Incominciò a tagliare gli alberi di sandalo, li bruciò per farci il carbone e venderlo al mercato. In quel modo continuò a guadagnarsi da vivere come aveva fatto sino ad allora.

Dopo qualche tempo il re aveva bisogno di legno di sandalo, così decise di mandare dal taglialegna qualche suddito, convinto che avesse molto sandalo e vivesse nel benessere visto che il legno di sandalo era molto costoso. Ma quando i sudditi arrivarono, furono sorpresi di scoprire che non era rimasto un solo albero di sandalo, tutto era stato trasformato in carbone. Gli chiesero se gli fosse rimasto qualche legno di sandalo. Disse: "No, non ho nulla. Potete vedere che ho tagliato tutto il giardino per vendere poi il carbone. Non ho nulla".

Volevano un pezzo di legno di sandalo, chiesero: "Non è rimasto nulla?". Disse: "Bene, c'è questo piccolo pezzo che ho usato per il bastone dell'ascia". Comprarono quel piccolo pezzo e in cambio gli diedero molto denaro. Quando si rese conto del valore di quel piccolo pezzo, si sentì male; allora si rese conto di non aver stimato il legno di sandalo che aveva ricevu-

to. Non aveva nemmeno apprezzato la fragranza del sandalo, lo aveva tagliato tutto. Si sentì talmente depresso e triste dell'accaduto che morì all'istante in quello stato di depressione.

Questa è solo una storia. In realtà, qual è il legno di sandalo che Dio Onnipotente ci ha dato? Il Maestro ci ha dato il supremo dono del Naam, ossia il giardino di sandalo, ma noi persone non ne stimiamo la fragranza. Quel è la fragranza del sandalo? La presenza del Maestro vivente è la fragranza del sandalo che ci ispira ad andare nell'intimo e a vedere la Realtà riposta in noi da Dio Onnipotente. Ma noi non stimiamo la fragranza, non apprezziamo il dono di Dio, il Naam che Dio Onnipotente ci ha dato. E così seguiamo a sprecare quel dono, continuiamo a sprecare questa nascita umana preziosa, concessa da Dio Onnipotente, facendo tutte le cose mondane. Continuiamo sempre ad accondiscendere alle cose mondane e alla fine che cosa accade? Come quel taglialegna moriamo, lasciamo questo mondo senza aver ottenuto nulla.

Ad ogni modo, il Maestro che ci ha dato l'Iniziazione non è negligente, vigila sempre la nostra anima anche se lascia il corpo fisico e torna alla Vera Casa, Sach Khand. Pensa sempre al nostro benessere, al nostro miglioramento e cerca sempre di trovare un modo o l'altro con cui aiutarci. Ci incoraggia ripetutamente in molti modi. Ci ispira a meditare sul Naam e in qualche modo ci fa meditare sul Naam. In seguito, quando lasciamo il corpo e il Maestro ci innalza per farci sedere sul trono in Sach Khand, e quando ci ricompensa per quel poco di meditazione che abbiamo forse fatto, allora ci rendiamo conto che se la meditazione è così preziosa, perché non l'abbiamo praticata con ogni nostro singolo respiro? Allora la nostra condizione diventa come quella del taglialegna. Ci sentiamo depressi, scoraggiati e ci rammarichiamo per non aver tratto giovamento del tempo prezioso concesso da Dio Onnipotente, per non aver meditato.

Il Maestro, che ci ha dato l'iniziazione, non è mai negligente. Ci ricompensa sempre per qualunque meditazione facciamo. Se Lo avessimo stimato prima, avremmo trascorso tutto il tempo meditando e andando nell'intimo, non avremmo sprecato per niente tempo facendogli domande.

Che cosa dovremmo chiedere alla forma esteriore del Maestro e quali sono le cose su cui confidare con la forma esteriore del Maestro? È vero che Dio Onnipotente ci ha dato questa facoltà del discernimento, ci sono tante cose che dobbiamo decidere noi stessi: anche i Maestri ci dicono di utilizzare il nostro discernimento e decidere per conto nostro. Ma i modi dei Maestri sono proprio unici. Sapete che attraverso i Satsang prendono sempre in

considerazione quasi tutte le cose che accadono nella nostra vita e rispondono sempre a quasi tutte le domande. Spesso approfondiscono parecchio una risposta alle nostre domande mondane e inoltre, poiché i Maestri non interferiscono nelle vite mondane, ci lasciano decidere molte cose per conto nostro.

Miei cari, la missione di ogni perfetto Maestro non dipende da Veda, *Shasthras* o da altre sacre scritture. La missione dei Santi perfetti dipende solo dal Naam, da Dio Onnipotente e dal Maestro che ha affidato loro questo compito di dare l'iniziazione al Naam.

I Maestri citano dagli scritti dei Mahatma del passato, dai Maestri del passato solo per farci capire che non ci rivelano nulla di nuovo – affinché noi non abbiamo la sensazione che dicano qualcosa di diverso. Ci dicono: “Non vi stiamo dicendo nulla di nuovo; i Maestri del passato hanno già detto tutte queste cose”.

Spesso ho riferito quel che il Maestro Sawan Singh Ji diceva agli amati nel sangat: “Coloro che vanno dal Maestro aspettando che curi la loro malattia o li aiuti a vincere una causa o a risolvere qualche problema a casa – coloro che vanno dal Maestro aspettando tutte queste cose mondane – non dovrebbero prendersi la briga di andare al Satsang. Di fatto, che cosa possono ottenere dalla Sant Mat?”.

All'epoca di Baba Sawan Singh, molti che andavano nell'intimo sanno benissimo quanti anni prima il Maestro Sawan Singh fu costretto ad abbandonare il corpo solo perché era oppresso da tutti i problemi dei dilette. Similmente, coloro che vanno nell'intimo sanno quanti anni prima anche il Maestro Kirpal Singh ha lasciato il corpo e quanto ha dovuto soffrire fisicamente. Anche Lui ha dovuto subire un'operazione e molte altre difficoltà, anche Lui se ne è andato prima. Noi persone non capiamo questo, e tuttavia continuiamo a opprimere la forma fisica del Maestro con tutti i nostri problemi e le cose esterne.

Questo non significa che se non apriamo il cuore di fronte al Maestro, se non gli diciamo le nostre pene e problemi, Egli non ci aiuterà. Non è così. Se facciamo il Bhajan e Simran, qualunque quantità sia fattibile, Egli ci aiuta in quel modo e ovunque abbiamo bisogno, il Maestro estenderà tutto l'aiuto possibile.

Se una persona negativa va in prigione perché ha fatto qualcosa di male e se continua a comportarsi male, crea problemi anche in prigione, allora che cosa faranno le autorità? Renderanno il carcere ancora più severo, lo metteranno in una stanza più solida; inoltre sarà sorvegliato come un istigatore ed è possibile che gli aumentino la pena da scontare. Se un'altra persona, che

non è negativa ma è dovuta andare in prigione per aver fatto qualcosa di male, vive secondo le regole, i regolamenti della prigione e non crea problemi, allora le autorità hanno pietà di lei e possono ridurle la pena da scontare.

Non ci vigila colui nella cui rimembranza sediamo? Ogniqualvolta sediamo nella sua rimembranza, ci guarda sempre. Ma noi persone, coinvolte nell'ego, ogniqualvolta accade qualcosa di buono, diciamo che è merito nostro; quando accade qualcosa di negativo, biasimiamo per quello il Maestro. Il Maestro che è seduto dentro di noi, nella cui rimembranza sediamo, conosce ogni cosa e ci sorveglia costantemente.

Guru Nanak Sahib dice: "Senza nemmeno chiedere, Egli conosce ogni cosa di voi. Chi state pregando?".

Riguardo a coloro che vanno nell'intimo, Guru Nanak Sahib afferma che tali persone dichiarano: "O Signore, chiedere a te qualunque cosa eccetto Te è come chiedere altre sofferenze. Concedici gentilmente il Naam, che ci darà più appagamento affinché la brama della mente scompaia".

Bhai Gurdas ha scritto nei *Vars* che pure l'albero sotto cui siede il Maestro, è così compiaciuto e benedetto da ottenere la liberazione da quel corpo. Anche se uno spirito ha il darshan del Maestro nella sua forma astrale, si libera di quel corpo. E anche le pietre ottengono la liberazione. Qual è la difficoltà di ottenere la liberazione per chi si rifugia nel Maestro? Otteniamo la liberazione solo se abbiamo fede, fede costante e amore per il Maestro.

La jiva non sa se le cose mondane che chiede al Maestro, siano positive o no per lei. I Santi vengono nel mondo per liberarci. Siamo noi ad essere coinvolti nelle cose mondane, Loro sono venuti nel mondo per liberarci. Se chiediamo loro di nuovo cose mondane, allora?

Guru Nanak Sahib chiese solo il Naam al suo Maestro. Disse: "O Maestro, concedimi il Naam che mi darà contentezza sì che la brama della mia mente scompaia". Disse: "O Signore, se vuoi darmi qualcosa, dammi il Naam".

Sapete che il Maestro Kirpal ebbe il dono della chiaroveggenza sin dall'infanzia, ma non ne fece mai uso. Quando andò dal suo Maestro, che cosa chiese? Disse: "Maestro, dammi solo un amore rispettoso per Te". Sapeva che Baba Sawan Singh era un grande potere, era Dio, e sapeva che cosa chiedere a Dio, che cosa chiedere al perfetto Maestro. Solo chi va nei piani interiori e contempla la gloria del Maestro nell'intimo, serba vero amore, stima per il Maestro: solo lui sa che cosa chiedere al Maestro.

Il Maestro Kirpal Singh Ji diceva che nel periodo finale della vita del Maestro Sawan Singh quando la gente pregava, a quel tempo il Maestro

Sawan Singh diceva: “Se volete darmi più opportunità di fare seva, se volete che rimanga a fare altro seva, allora gentilmente non scrivetemi più lettere con problemi mondani. Se volete, scrivetemi lettere riguardo al Bhajan e Simran, riguardo alla meditazione, ma non opprimetemi con tutti i vostri problemi mondani poiché lo avete già fatto molto. Ora sapete che sono invecchiato; prima di opprimermi oltre, considerate almeno la mia vecchiaia”.

Hazrat Bahu disse che il cuore dell'amante di Dio è soffice come la cera, e i cuori degli amanti mondani sono neri. Disse: “Sapete che ogniqualvolta chiediamo qualcosa al Maestro, ogniqualvolta gli parliamo delle nostre pene, problemi, il Suo cuore è come la cera e si scioglie facilmente, ne rimane influenzato”. Il Maestro Kirpal Singh Ji diceva: “La maggior parte delle cose che chiediamo al Maestro sono cose che qualora le ottenessimo, non potremmo mai progredire sul Sentiero spirituale”. Tutte le cose mondane che chiediamo al Maestro non ci aiuteranno, anzi diventeranno ostacoli sul Sentiero spirituale, ecco perché il Maestro non ce le concede. Il Maestro fa solo quel che deve fare.

Il Maestro Kirpal Singh Ji diceva che se i perfetti Maestri continuassero ad esaudire i desideri e le aspirazioni dei discepoli, se venissero milioni di volte nel mondo e concedessero milioni di nascite umane ai discepoli, anche allora non li porterebbero nell'intimo. Non potrebbero riportare i discepoli alla Vera Casa poiché i desideri e le aspirazioni dei discepoli non hanno mai fine. Ecco perché Essi concedono sempre al discepolo solo quel desiderio utile alla sua crescita spirituale. Ma la maggior parte delle cose che chiediamo di natura mondana sono tali che non ci aiuteranno, bensì rappresenteranno un ostacolo sul nostro cammino spirituale.

Il Maestro diceva che al tempo dell'iniziazione i perfetti Maestri predispongono le cose dentro i discepoli affinché da un lato continuino a liquidare i karma e, dall'altro lato, continuino a progredire spiritualmente.

Dovremmo trarre giovamento del tempo prezioso che otteniamo con il Maestro nei colloqui. Non tutti sono così. Ci sono molti amati che capiscono il valore prezioso del tempo; non lo sprecano facendo domande mondane. Quando vengono ai colloqui, la maggior parte degli amati parla sempre di cose mondane.

Il Maestro Sawan Singh era molto rigido. Disse: “Non risponderò alle vostre domande, a lettere con problemi mondani. Risponderò solo a quelle riguardanti il Bhajan e il Simran”. Anche il Maestro Kirpal Singh Ji fece la stessa cosa, e anch'io ho fatto questa richiesta di fronte a tutti gli amati del sangat: di scrivermi solo riguardo al Bhajan e al Simran. Se mi chiederanno qualunque cosa a livello mondano, non risponderò alle lettere.

Se volete scrivere lettere al Maestro, dovrebbero riguardare solo questioni spirituali. Non scrivete di problemi mondani; chiedete solo riguardo al Bhajan, al Simran e a problemi spirituali. Nello stesso modo, se venite per un colloquio, dovrete trarre giovamento da quel tempo prezioso. Vi sarà di beneficio se non farete domande mondane al colloquio.

I Santi non interferiscono con le vite mondane dei discepoli e non impongono loro alcuna idea per quanto concerne le questioni mondane. Lasciano i discepoli liberi di fare quel che desiderano. Tuttavia ci dicono che se farete il Bhajan e il Simran, la vostra anima si rafforzerà e qualunque cosa dovrete affrontare a causa dei karma passati, avrete la forza di sopportarne le conseguenze, di patirne le conseguenze. Essi ci dicono sempre di evitare la contrazione di ulteriori karma liquidando con gioia qualunque cosa dobbiamo pagare a causa del passato.

Bene, se volessi, potrei continuare a parlare di questo soggetto per molti giorni eppure non sarebbe sufficiente. Poiché il tempo è finito, spero che capirete e vivrete in base a quel poco che ho detto.

Se i satsanghi faranno il Bhajan e Simran, la mente non creerà alcuna domanda in loro. Che cosa accade? La mente crea domande poiché non meditiamo e vogliamo che il Maestro risponda a quelle domande. Stiamo praticando la devozione della mente? O stiamo praticando la devozione del Maestro? Perché non meditare per liberarci da tutti questi pensieri, queste domande e fantasie create dalla mente che ci tribola?

Miei cari, abbiamo fatto della mente il nostro padrone, è tutto per noi: anziché obbedire ai comandamenti del Maestro, chiediamo al Maestro di obbedire a noi.

Il Maestro ci dà il grande dono del Naam e si è assunto la nostra responsabilità sulle sue spalle. Egli ci porta alla Vera Casa e ci fa parlare al cospetto del Signore Onnipotente; ci perdona per qualunque errore abbiamo commesso nel passato e si prende sempre cura della nostra anima. Non c'è dubbio su questo fatto. Anche ora, molti iniziati del Maestro dicono di come i Maestri sono venuti a prendersi cura delle loro anime. Pur essendo tornato a Sach Khand, la sua Vera Casa, il nostro Beneamato Maestro sorveglia ancora la nostra anima e ci protegge sempre.

Colpito dalla pallottola dell'amore

Sant Ajaib Singh Ji

da un discorso pronunciato il 2 novembre 1993, Rajasthan

Potrebbe il Maestro parlare di quando veniamo a trascorrere questi dieci giorni con Lui? Potrebbe parlare dell'effetto sulle nostre anime? Ho sentito dire che... è come quando vieni iniziato ed Egli porta via tutti i tuoi peccati.

Si tratta di una questione di grande comprensione. Kabir Sahib ha detto: "Un istante del Signore Indra vale più di dodici anni seduti accanto a un pozzo; nello stesso modo, un istante trascorso nella compagnia del Maestro vivente vale più del Simran fatto per cinquant'anni in casa vostra". Se un pozzo supplisce acqua per dodici anni, non può dare tanta acqua quanta quella che il Signore Indra, il Signore della Pioggia, può dare in un momento. Nello stesso modo, il beneficio che otteniamo con un istante della compagnia del Maestro vivente, vale più di quello ottenuto facendo il Simran seduti a casa nostra per cinquant'anni.

Kabir Sahib disse: "Quando andate a vedere un Sadhu, non portate nulla con voi. Non preoccupatevi di quel che accadrà dopo, e non preoccupatevi di quel che è accaduto nel passato". Una volta che avete intrapreso il viaggio verso il Maestro, verso il Santo, proseguite.

In un altro punto, Kabir Sahib ha detto che non dovremmo abbandonare la compagnia del Santo e che dovremmo cercare di seguire il suo Sentiero dato che non appena Egli ci guarda, ci purifica e, quando trascorriamo tempo in sua compagnia, ci ispira a meditare sul Naam.

Che cosa dicono coloro che hanno beneficiato dalla compagnia del Maestro vivente? Kabir Sahib dice: "Qualunque cosa abbia conseguito, non è a dovuta a letture, scritture e a pratiche esteriori. Ho conseguito tutto tramite il Satsang, la compagnia del Maestro vivente". Kabir Sahib possedeva una grande conoscenza, conosceva tutti i quattro Veda, nondimeno dichiarò: "Non ho conseguito nulla leggendo o scrivendo: tutto è dovuto al Satsang".

Un istante, anche mezzo istante o anche la metà della metà di un istante, qualunque tempo trascorriate in compagnia del Sadhu – dice Kabir – reciderà milioni di peccati.

Guru Nanak Sahib afferma che vivere senza la compagnia del Sadhu è

inutile.

Noi liquidiamo molti karma, molti peccati semplicemente con il darshan del Sadhu. Quando ci sediamo di fronte a Lui, qualunque cosa dica, qualunque dolce parola dica è positiva per noi, rappresenta dei consigli. Conosciamo il beneficio di tutte queste cose solo quando torneremo alla vera Casa. A quel punto ci pentiremo e diremo: “Se avessimo saputo che la compagnia del Maestro vivente era così preziosa, l'avremmo sempre stimata”.

Il Maestro Sawan Singh Ji diceva che Dio non è ingiusto. Se spendiamo denaro in una causa negativa o se trascorriamo tempo per una causa negativa, viene conteggiato come karma negativo, come atto negativo. Nello stesso modo, se abbiamo speso denaro o tempo per una buona causa, sarà conteggiato come atto virtuoso.

Dico questo a ogni diletto: per grazia di Dio Onnipotente avete ottenuto l'opportunità di compiere questo sacro viaggio e non dovrete mai dimenticarlo, poiché in questo viaggio venite a vedere una persona che nutre vera pietà per voi.

Anche ieri ho parlato della compagnia del Maestro vivente, del Satsang, della compagnia dei virtuosi e anche oggi ho discusso a lungo del tempo passato in compagnia del Maestro vivente. Come abbiamo bisogno di cibo – e il Naam è il cibo, l'acqua della Vita – nello stesso modo anche il Satsang è l'acqua della vita. Se non trascorriamo tempo nel Satsang, se non abbiamo il Satsang nella nostra vita, non possiamo ottenere l'ispirazione di meditare e non possiamo mai meditare sullo Shabd Naam. Il Satsang è come un recinto protettivo attorno alla meditazione. Se non andiamo al Satsang, se non trascorriamo tempo nella compagnia del Maestro vivente, non possiamo mai sapere se stiamo agendo bene o no.

Guru Nanak Sahib dice: “Fratello, ascoltami. Canterò le lodi e le qualità della compagnia del Sadhu. In compagnia del Sadhu ti liberi da tutti i tipi di sporcizia e diventi puro”.

Una volta al Sant Bani Ashram ho commentato su un inno di Kabir Sahib in cui iniziava da un minuto senza la compagnia del Maestro e continuava ad aumentare fino ad un anno, poi alla fine Egli diceva che se uno non ha il darshan del Maestro almeno una volta l'anno, la connessione tra lui e il Maestro viene recisa. Guru Nanak Sahib ha detto: “Non sono pago nemmeno guardando sempre il corpo del Maestro. La gloria del corpo in cui si manifesta il Signore Onnipotente, non è descrivibile a parole”. Guru Nanak Sahib dice: “Come possiamo cantare le lodi di colui vedendo il quale otteniamo la liberazione?”.

Dunque, dico sempre che non dovrete mai dimenticare questo sacro viaggio. Continuate sempre a pregare il Signore Onnipotente, il Maestro, affinché possa darvi un'altra opportunità di venire qua.

Nessuno può ostacolare coloro che desiderano avere il darshan del Maestro. Il Maestro Sawan Singh diceva: "Coloro che sono colpiti dalla pallottola dell'amore, non sono più utili per le loro case, per le loro famiglie. Strappano tutti gli acconti e non trattano più alcun affare".

26

*Avete fatto un lungo viaggio**Sant Ajaib Singh Ji**un discorso pronunciato il 24 settembre 1978 al villaggio 77 RB, Rajasthan, India*

Come potete sentire, fa molto caldo. Dalle lettere degli amati che sono venuti qua, sappiamo che in America avete il problema della neve. Sono stati superati i record di molti anni. Anche qua hanno superato i record di molti anni, ma si tratta di sabbia e di caldo.

Noi siamo grati all'Onnipotente Hazur Kirpal che ha elargito la sua grazia sia nella neve sia nella sabbia. E nessuno dei suoi diletta ha avuto alcun problema serio con la neve o la sabbia. Anche con questo caldo continua ad elargire la grazia.

Il freddo e il caldo che sperimentiamo sul piano fisico sono molto più sopportabili di quelli che l'anima prova quando entra nel grembo materno dopo la morte. Come diceva il Maestro Kirpal: "Quel freddo e quel caldo sono insopportabili, poiché in essi si formano le ossa – i nostri corpi – e sono insopportabili". In questo piano fisico troviamo mezzi per vincere il freddo o abbiamo un ventilatore per vincere il calore, ma non possiamo fare nulla nel grembo materno.

Siamo grati che su questo piano fisico non abbiamo quel freddo e quel caldo. Nel grembo della madre quando si formano le ossa, il calore è avvertito per novanta giorni. Per novanta giorni in continuazione bisogna sperimentare quel calore, e l'anima è inerme. Se esiste un sostegno, è solo il sostegno del Naam. Se prendiamo rifugio nel Naam sul piano fisico, allora non dovremo più entrare nel grembo materno per patire quel caldo e freddo.

I Santi conoscono il potere e la forza di quel Naam. Mettono sempre in enfasi di meditare sul Naam. Ma mentre le anime non vedono il Naam com'è realmente, possono vedere il Satguru. Il Satguru ha visto e manifestato il Naam. Pertanto coloro che obbediscono ai comandamenti del Satguru e lo stimano, possono ottenere ogni cosa, incluso il Naam. Solo il Maestro manifesta il Naam, che è la causa di tutta la creazione.

Avete fatto un lungo viaggio per venire qua, e sapete perché siete venuti... solo per dare conforto alla vostra anima. Potete confortare le vostre anime solo se ricorderete sempre lo scopo della vostra visita. Lo scopo della visita è di essere in rimembranza di Dio. Dunque, se trascorrerete ogni singolo minuto nel ricordo del Maestro, vi sarà di beneficio. Nessuno dovrebbe

tornare portando domande nella propria mente. Tutte le mattine alle undici ognuno riceverà molto tempo per parlare con me privatamente. (*Nota dell'editore: vedere i capitoli 1 e 24 per commenti più recenti al riguardo.*)

Questo periodo di dieci o undici giorni è riservato a voi. In questo periodo non mi curo della mia comodità esteriore. Ho molto a cuore la vostra comodità; per favore, non esitate a chiedermi qualunque cosa desideriate. Durante i colloqui privati chi non è prenotato per il colloquio, dovrebbe continuare a meditare nella propria stanza. E non dovrebbe chiacchierare sul contenuto dei colloqui personali.

Ricevo molte lettere dagli amati che sono venuti qua. E mentre sono qua, non apprezzano il tempo, anzi lo usano per parlare fra di loro o per lodare i sevadar: questo è solo a causa della mente. Quando tornano a casa, allora si rendono conto dell'errore e si pentono, ma non serve a nulla. Ecco perché siete pregati di non parlare e di non sprecare il tempo elogiando i sevadar. Se volete lodare qualcuno, lodate solo il Maestro. Vedete, non elogio nessuno eccetto il Maestro. Ho fatto qualunque cosa mi abbia detto. Anche qua, se dedicherete completamente il vostro tempo secondo la volontà del Maestro, se mediterete e farete quel che vi dice, sarà ottimo per voi. Ogniqualvolta respirate, ogni vostro singolo respiro dovrebbe contenere il Simran. Dovreste sempre fare il Simran, poiché questo periodo di dieci o undici giorni è importantissimo per voi. Se consacrerete tutto il tempo al Simran e al Bhajan, allora un giorno vi renderete conto che è stata un'esperienza preziosissima per voi. Guru Nanak dice: "O mia mente, ricorda il Maestro, ricorda sempre il Maestro; non ricordare nessun altro". Guru Nanak dice: "Per ogni singolo momento, o mia mente, seguita a ricordare il Maestro; quando sei seduta, quando dormi, custodisci sempre nel tuo cuore questa rimembranza del Maestro".

Parleremo di più nei colloqui privati. Nessuno dovrebbe sentire che non lo conosco o che non lo riconosco. Riconosco tutti.

In verità, il Maestro Kirpal fu molto forte poiché mi trascinò fuori dalla mia condizione e mi portò al Sant Bani Ashram. Questo è lo stesso luogo dove incontrai per la prima volta Russell Perkins. A quel tempo non c'era questa tettoia. Qua dissi a Russell che stavo progettando di trascorrere tutta la mia vita in meditazione. Quando tornai dall'America, costruii una tettoia su questo luogo poiché volevo che la gente meditasse sempre di più, infatti questo è il luogo dove progettavo di trascorrere il resto della mia vita in meditazione.

27

*Simran**Sant Kirpal Singh Ji**stralci dal Messaggio di compleanno del 1954*

Cari fratelli e sorelle, il signor Khanna mi ha chiesto di rilasciare un messaggio in occasione del mio compleanno. Il giorno della mia nascita fisica è il 6 febbraio 1894. La vera data della mia nascita è il giorno in cui sedetti fisicamente ai santi piedi del Maestro Sawan Singh nel febbraio del 1924. Tuttavia, la vera data è quando ebbi nuovamente nascita nell'aldilà ed incontrai il Maestro in tutta la Sua gloria nel 1917, cioè sette anni prima di incontrarlo fisicamente. Rispetto le Sacre Scritture di tutti i Santi che vennero nel passato, in quanto sono state ispirate da Dio. Ebbi la fortuna di sedermi ai piedi del mio Maestro, lascio a voi quel che ho ricevuto da Lui. In ciò che hanno detto tutti i Santi del passato riscontro lo stesso parallelismo. La differenza sta nel linguaggio o modo di esprimersi, ma l'ammonimento è lo stesso. Tutti parlano di come liberare le nostre anime dalla mente e dalla materia, di come conoscere sé stessi e Dio.

Al momento dell'iniziazione il Satguru risiede con il devoto. Egli è con voi per sempre, fino alla fine del mondo, e vi offrirà ogni aiuto possibile. Non vi lascerà né vi abbandonerà mai. Se la mente di uno qualunque di voi si sofferma su di Lui con piena fede, Egli la manterrà in una pace perfetta. C'è speranza per tutti, il Potere del Maestro viene nel mondo per salvare i peccatori e per metterli sulla via che li conduce a Dio. Il vostro compito è di mantenervi devoti a Lui e di seguire i Suoi comandamenti, il resto tocca a Lui. Dio è amore, anche voi siete amore. Per incontrare Dio, l'amore è un elemento preponderante. "Chi non ama non conosce Dio", dunque, "amerai il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente". Vi auguro di essere gli artefici della Parola e non solamente gli ascoltatori, perché un grammo di pratica vale molto più di tonnellate di teorie. Sono davvero necessari riformatori, ma non degli altri, di noi stessi. Come ricompensa riceverete la Divinità. Vi auguro ogni fortuna nei vostri sforzi di percorrere la via che conduce a Dio e che si trova dentro di voi. Il mio amore e i miei migliori auguri sono sempre con voi e rimarranno con voi. Il mistero della vita si risolve in compagnia di coloro che l'hanno risolto a loro volta. Come trovare un simile uomo? Chi ha risolto questo mistero può aiutarvi a trovare la stessa Verità.

* * *

Il Maestro ci insegna come ritirarci dal corpo e metterci in contatto con la Corrente Sonora, la Parola interiore. Vi sono molti modi per ritirarci dal corpo, ma quello consigliato dai Santi è il più naturale e il più rapido, conseguibile attraverso il *Simran* o la ripetizione dei nomi di Dio. Perciò vorrei darvi qualche dettaglio a proposito di questo argomento estremamente importante che costituisce il primo gradino per innalzarvi...

Nel mondo ciascuno di noi in un modo o nell'altro sta facendo il simran. Di fatto, nessuno può farne a meno. Una casalinga, per esempio, pensa continuamente alle necessità della cucina come farina, legumi e spezie per paura che venga a mancare una di queste cose. Pensa alle ricette per nuovi piatti o nuove ghiottonerie. Allo stesso modo, un contadino pensa sempre ad arare i campi, a tracciare i solchi, a seminare, a mietere il raccolto o cose simili (oltre ad occuparsi del bestiame e del foraggio). Un negoziante si preoccupa della merce in vendita ed è avidamente sensibile al rialzo o al ribasso dei prezzi delle merci da lui trattate e sa come trarne il maggior profitto possibile. Analogamente, un maestro di scuola sogna la scuola, la classe, i bambini e le lezioni, tutte cose sulle quali è vivamente fissata la sua attenzione. Un impresario è assorbito dai problemi dei lavoratori, del materiale e delle varie fasi della costruzione.

Ognuno di noi si sofferma costantemente su una cosa o l'altra. Questa stretta associazione lascia nella mente umana un'impronta che, a tempo debito, diventa abbastanza indelebile e porta a un'identificazione completa del soggetto con l'oggetto. Pertanto si dice: "Come pensate così diventate" o "dove è la mente, là siete anche voi", non importa dove si trovi il corpo fisico. Stando così le cose, i Santi prendono una persona dalla linea di minor resistenza. Visto che nessuno può stare senza Simran, i Santi cercano di sostituire un tipo di Simran con un altro. Rimpiazzano il simran del mondo, delle relazioni e degli oggetti mondani con un Simran del nome di Dio o *Parola*. Il primo conduce alla distrazione mentale, il secondo innalza portando alla pace di mente e alla liberazione dell'anima. Il tempo minimo richiesto da dedicare al Simran va da tre a quattro ore ogni giorno, e può essere accresciuto a poco a poco. I Mahatma non interrompono mai il Simran nemmeno per un solo istante. Trattandosi interamente di un processo mentale (poiché va eseguito con la lingua del pensiero), nessuna quantità di lavoro fisico e manuale può interferire con esso. A tempo debito, come il ticchettio di un orologio, diventa automatico e incessante per tutte le venti-

quattr'ore: mentre le mani sono occupate nel lavoro, la mente riposa nel Signore.

La sede del Simran

Dobbiamo ora vedere dove occorre eseguire la ripetizione del Simran.

Il suolo divino sul quale si deve praticare il Simran è il punto situato in mezzo e dietro alle sopracciglia, diversamente chiamato Terzo Occhio, *Tisra Til*, *Shiv Netra* o *Mukta-i- Sweda*. È la porta che conduce ai piani sottili. Nello stato di veglia è la sede dello spirito o psiche, localizzata al di sopra dei sei centri ganglionari. Dobbiamo trascendere sia il piano astrale sia quello causale, entrambi al di sopra del piano fisico. Gli yoghi attraversano passo passo i sei centri fisici finché, infine, superano completamente il piano fisico. Invece di scendere nei gangli inferiori per poi risalire superandoli nel viaggio verso l'alto, sarebbe di gran lunga più facile e comodo se si cominciasse direttamente il viaggio proprio dalla sede dell'anima nello stato di veglia, che è dietro gli occhi. Il modo più facile per ritirare lo spirito dal corpo alla sua sede è attraverso il Simran di tipo mentale, secondo quanto ingiunto da un'Anima Maestra.

I Nomi fondamentali di Dio

Vediamo ora che cos'è il Simran e qual è la relazione tra il Nome e il Nominato. Per il Simran vi sono due tipi di Nomi: uno originale e l'altro derivato. La mente, di solito, è impegnata in un tipo o nell'altro di Simran dei Nomi di Dio, nomi che possono essere attributi o derivati a seconda del richiamo che esercitano sull'individuo interessato. In una certa misura questo può andar bene ed essere utile, ma non può funzionare da "Apriti Sesamo" per i piani spirituali interiori più alti.

Le Anime Maestre eseguono e raccomandano il Simran di tipo più elevato, ossia quello dei *Nomi fondamentali od originali di Dio*, in quanto aprono finestre incantevoli e portano ad ammirare visioni dei Reami spirituali del corpo. Allorché un'Anima Maestra li comunica ad un aspirante, questi Nomi vengono caricati ed elettrizzati dalla trasmissione del pensiero che solitamente li accompagna. Essendo magnetizzati, hanno la forza di attirare e sollevare lo spirito verso i piani con i quali sono in relazione. Le "Parole" instillate e caricate con lo Spirito divino del Maestro danno molto presto dei frutti. A questo riguardo Cristo dice: "Io sono la vite, voi siete i tralci, e poiché i tralci senza la vite non possono far niente, non potete fare niente senza

di me... Dimorate in me e fate in modo che le mie parole dimorino in voi”.

Inoltre, queste parole affascinanti del Maestro – i Nomi Fondamentali di Dio – hanno il potere di disperdere le forze delle tenebre, che magari affrontano e assaliscono uno spirito nel suo viaggio verso l'alto. Il Simran di questi nomi aiuta l'anima sia sul piano fisico sia su quelli sovrafisici, uno dopo l'altro. Pertanto, è imperativo che il Simran sia composto di tali Nomi secondo l'ingiunzione di un'Anima Maestra, dato che sono caricati di un potere spirituale eccezionale contro cui le forze negative non possono scagliarsi e da cui si dileguano come da un incantatore. Immortali ed eterne come sono queste parole del Maestro, concedono la vita eterna all'anima in cui penetrano e attecchiscono. La morte non può avvicinarsi ad una simile anima. Questa è la ragione per cui si dice: “Non nominare il nome di Dio invano”.

Ogni nome ha in sé un significato, un'influenza, un'energia ed un potere del tutto propri. Pensando al ghiaccio si ricordano il freddo gelido ed i brividi che esso porta. Il pensiero del fuoco ne richiama alla mente gli attributi di calore e tepore. La parola “avvocato” suggerisce l'idea dei tribunali e delle cause, “medico” rievoca subito l'immagine di ospedali, pazienti e scatole di medicinali. Si dice comunemente: “Come pensi così diventi”. Il pensiero è considerato la nota fondamentale per raggiungere il successo. Tra un nome ed il nominato vi è sempre un forte legame, quanto maggiore tanto più forte risulta questo legame tra Dio e i Suoi Nomi. Si può dire che Dio stesso dimori nei suoi Nomi (fondamentali ed originali, non attributi o derivati).

Il Simran dei Nomi Fondamentali di Dio esercita sulla mente un'influenza inevitabile. Esso porta al dhyān (*contemplazione*) rendendo lo spirito dimentico del mondo e dei suoi oggetti. Durante la meditazione non rimane nulla eccetto un Simran concentrato e dal profondo, immenso silenzio del cuore (lo *Hriday Kamal* dei Santi cioè il Suolo divino dietro le sopracciglia) erompe un'incessante Corrente Sonora che aiuta lo spirito ad innalzarsi portandolo al ritiro dal corpo (naturalmente senza spezzare la corda d'argento) e guidandolo nel viaggio attraverso i vari reami spirituali. La forma luminosa del Maestro rimane sempre vicino allo spirito per aiutarlo e guidarlo ad ogni passo. *Questo Principio Sonoro rappresenta il legame tra Dio e l'Uomo*, e in questo modo viene a stabilirsi tra il Creatore e la creazione un legame ed un'amicizia indissolubili...

Come eseguire il Simran

Per il Simran bisogna adottare una posizione adatta e fissare poi la propria attenzione sul Suolo Divino, posto tra le sopracciglia. Il Simran è un

processo esclusivamente mentale e deve essere fatto mentalmente con la lingua del pensiero, mentre occorre fissare la facoltà della vista interiore sulla zona dietro le sopracciglia, come appena accennato. Le Parole date dal Maestro si possono ripetere lentamente con la mente o lingua del pensiero, senza sottoporre la fronte ad una qualsiasi tensione o pressione. Si può incominciare dedicando a questa pratica circa mezz'ora a seconda di quanto una persona si sente, ma con il passare del tempo deve essere sviluppata per due o tre ore al giorno e anche più. Il Simran dei Nomi Divini introverte la mente e le toglie l'abitudine di rivolgersi ai pensieri del mondo ed alle cose di natura mondana finché non viene tranquillizzata e si mantiene in equilibrio.

Alcuni fanno il Simran con gli occhi chiusi, altri con gli occhi aperti. In certi casi il primo sistema fa cadere nella sonnolenza portando ad uno stato che può essere chiamato *Yog Nidra*, mentre il secondo talvolta mantiene la mente occupata dalle condizioni ambientali circostanti. Occorre perciò difendersi da entrambe queste trappole. È preferibile il Simran ad occhi chiusi purché si rimanga pienamente coscienti. Deve essere fatto regolarmente ogni giorno sempre alla stessa ora. Hafiz, un poeta sufi persiano, dice: "L'unico lavoro è la preghiera, noncuranti del fatto che venga accettata o meno", il che significa che dovete ricordarvi interiormente del Signore senza alcuna pretesa di ricevere una cosa o l'altra. Dobbiamo lasciare ogni cosa al Signore o Maestro che opera sopra di noi. Come il corpo ha bisogno di cibo, anche l'anima ha bisogno di nutrimento. Noi dedichiamo molte attenzioni nel dare cibo al cavallo del nostro corpo, ma facciamo morire di fame il cavaliere, cioè lo spirito, la sorgente donatrice di vita che ravviva il corpo e senza il quale esso non ha alcun valore. Dobbiamo dare allo spirito cibo con ancora maggior regolarità e puntualità, indipendentemente da dove ci troviamo, in casa o fuori, non importa in quali circostanze, questo deve essere il nostro interesse principale e più importante.

Il Simran del Naam o Parola è un elisir di vita, di fatto è una panacea (salutare) per qualsiasi tipo di male, sia esso fisico, mentale, accidentale o predestinato. È un cibo per lo spirito e quando lo spirito è forte, salubre, caricherà il corpo con le correnti vitali donatrici di luce e di vita, in grado di disperdere da capo a piedi ogni oscurità. È il Pane di Vita di cui parla Cristo quando dichiara che non possiamo vivere di solo pane. *Ma potete vivere solamente dei Nomi di Dio.*

Il Simran e il Dhyān inondano lo spirito con le acque di vita. Lo spirito rientra in sé stesso, si eleva nella sua Divinità latente e come una corrente

che scende tumultuosamente da una montagna, si butta a capofitto nell'oceano della vita, che è la sua fonte perenne, e vi si immerge perdendo la propria identità separata.

Non esistono limitazioni di spazio e di tempo nell'eseguire il Simran. Lo si può eseguire in qualsiasi luogo e in qualunque momento, seduti o in piedi, camminando o coricati, ma va ripetuto in uno stato di veglia cosciente. Le ore del primo mattino (*Amrit Vela*) sono il momento migliore per questo scopo. Un pasto serale leggero e frugale, a base di latte e frutta, e delle abluzioni al mattino costituiscono aiuti nella giusta direzione. La purezza in pensieri, parole ed azioni gioca un ruolo importante nella buona riuscita della *Sadhana* (disciplina spirituale), in quanto la vita etica precede la vita spirituale ed infatti è il vero terreno sul quale bisogna costruire l'edificio spirituale. Per un capofamiglia è estremamente necessario osservare una rigida disciplina di vita in fatto di dieta, bevande e discorsi. Inoltre, occorre eseguire il Simran lentamente e ripetere o meditare sulle Parole con chiarezza. Per assicurarsi risultati rapidi, bisogna compiere l'intero processo con amore, devozione ed attenzione sincera. Quando viene fatto opportunamente per un certo periodo di tempo, nasce nello spirito uno stato di ebbrezza divina e si sperimenta una lieta beatitudine. I pensieri del mondo svaniscono del tutto come se fossero aria rarefatta, lo spirito si sente libero dai legami fisici ed è attratto irresistibilmente verso l'alto dall'invisibile Potere del Maestro. Quando si ritira dal piano dei sensi in tal modo, rimane concentrato nella sede che gli è propria, spunta la luce interiore e si svelano via via le esperienze spirituali come il cielo stellato, la luna e il sole. In tutte le scritture, sia antiche sia moderne come i Veda, le Upanishad, il Sacro Corano, il Gurbani, il Vangelo eccetera, si incontrano frequenti riferimenti a queste cose. Mosè ed il profeta Maometto parlano di varie luci interiori. Nella Bibbia vi sono riferimenti ripetuti a tuoni e lampi associati alla Voce di Dio mentre parla ai profeti.

Dopo che lo spirito ha attraversato questi stadi iniziali ed approda al piano sottile, appare la forma luminosa del Maestro che si prende cura dell'anima e la conduce di piano in piano nel suo viaggio spirituale. Con l'avvento del Maestro si conclude il compito del Simran e l'anima dell'aspirante si trova completamente nelle mani dell'Anima Maestra.

Guru Arjan, il quinto Guru dei Sikh, ci ha dato un'entusiasmante descrizione dei risultati che si possono conseguire rimanendo nella dolce rimembranza della Parola. Egli inculca nell'uomo la necessità di ricordarla continuamente con moltissime parole come usavano i Santi del passato. Ci sono moltissimi nomi dell'Unica Realtà e la nostra meta è unica. *Dobbiamo*

incominciare dal nome e metterci in contatto con il Nominato. Fintanto che non vi mettete in contatto con il Nominato, non potete trarre beneficio dalle parole che ripetete. Per esempio, se dite la parola *acqua* in italiano, *aqua* in latino, *pani* e *aab* in urdu e persiano, *jal* in hindi, la semplice ripetizione di questi nomi non potrà dissetarvi. Solamente bevendo quel liquido particolare chiamato in così tanti modi, placherete la vostra sete. Facendo il Simran del mondo e delle sue condizioni ambientali, queste si sono impossessate a tal punto di noi che siamo diventati il mondo e le relative condizioni ambientali. Per eliminare da dentro di noi tutti i pensieri mondani, dobbiamo utilizzare lo stesso metodo ricordandoci dolcemente del Signore con i moltissimi nomi trovati finora dai Santi. Pertanto, gli impieghi del Simran sono due: il primo è quello di ritirarci dal corpo facendo il Simran delle parole caricate da un Maestro competente ed il secondo consiste nello scacciare dall'intimo il mondo ed i suoi pensieri ricordandoci costantemente del Signore nei numerosi modi prescritti, la cui descrizione dettagliata è stata esposta sopra.

Kabir e il Simran

Vi ho riassunto l'intero argomento riguardante il Simran. Non sarà fuori luogo sottoporvi le citazioni dei diversi Santi riguardanti questo tema. Vi sottopongo le dichiarazioni fatte in proposito da Sant Kabir. Egli dice:

"Consolante è il Nome di Dio. Esso cura tutti i mali. La rimembranza del Nome di Dio conduce accanto a Lui".

Inoltre Kabir dice:

"Tra coloro che lo amano tantissimo, tra i ricchi e i poveri, grande è colui che prega e ancor più grande, è colui che lo fa senza un motivo".

La ricchezza ed il potere difficilmente rendono uomini. La povertà e le ricchezze sono entrambe transitorie. Una persona che fa il Simran, è di gran lunga al di sopra dell'intera umanità. Egli è beato molto più degli altri. La maggior parte delle persone desidera ardentemente le cose terrene. Alcuni desiderano avere figli, altri ambiscono la ricchezza ed altre ancora fama e rinomanza. Naturalmente il Padre misericordioso esaudisce le preghiere di

tutti, al contrario una persona che fa il Simran non chiede nulla. Egli cerca Dio per amore di Dio ed è per Lui la gloria suprema.

Una volta Akbar, il grande Imperatore Mogul, sperduto mentre andava a cavallo, ebbe sete. Chiese dell'acqua ad un contadino che si trovava vicino ad un pozzo. L'uomo legò il cavallo ad un albero e diede all'imperatore dell'acqua e del cibo senza sapere chi fosse. Il re rimase soddisfatto per l'ospitalità, gli disse chi era e lo pregò di andare a trovarlo assicurandolo che non gli sarebbe mai mancato nulla. Dopo un certo tempo, il contadino ebbe occasione di visitare la città. Andò a trovare il re poiché gli era stato detto di fare così. Nell'andare verso il palazzo reale, trovò il re intento a pregare e prima di finire chiedeva a Dio la pace e la prosperità del suo regno. Notato questo, il contadino si sentì umiliato per essere andato a chiedere l'elemosina ad un mendicante, dato che pure lui si poteva appellare al Grande Dio, che ascolta allo stesso modo sia le preghiere dei ricchi sia quelle dei poveri.

Guru Nanak disse: "Perché dobbiamo chiedere a Dio le cose del mondo?". Tutti coloro che amano il corpo e gli oggetti ad esso relativi prendono la strada che porta all'inferno, ma colui che fa il Simran senza un motivo è veramente grande. Generalmente preghiamo per il soddisfacimento dei nostri desideri e delle nostre speranze. Finché un uomo e una donna sono pieni di richieste come queste, il corpo umano lungi dall'essere il tempio di Dio è la dimora di Satana. Pertanto, Kabir dice che Dio ama solamente coloro che Lo amano, che non hanno altro scopo all'infuori dell'amore per Dio. Troviamo la stessa cosa nelle scritture dei Sikh: "Che cosa devo chiedere? Nel mondo non v'è nulla di duraturo, vedo passare via il mondo intero".

Kabir dice:

Nel dolore preghiamo Dio, nel piacere lo dimentichiamo. Se pregassimo anche nel piacere, allora il dolore non ci assalirebbe".

Ricordiamo Dio solo quando siamo duramente incalzati da ogni lato: è l'afflizione e non l'opulenza che ci volge a Dio. Se uno non dimenticasse Dio nella prosperità, l'avversità non gli si avvicingerebbe mai. I periodi difficili vengono solo come risultato di peccati commessi in uno stato di oblio del Signore. Il Simran (o costante ricordo di Dio) è un tonico per l'anima; rafforza la volontà giorno per giorno. Dolori e tribolazioni, per quanto siano severi, non possono intimorire tale discepolo. Con viso sorridente egli supera illeso le tempeste del fato o destino. Il Simran è la panacea per i mali del

mondo, è un rimedio poderoso e fa meraviglie laddove tutti gli sforzi umani falliscono. Un uomo di Simran non serba mai alcuna ansietà o preoccupazione. Per essere efficace, il Simran dev'essere costante e incessante. Una volta Mosè, il profeta del popolo ebreo, sentì di essere la creatura più devota di Dio. Con una disposizione egotistica chiese a Dio se al mondo vi fosse un devoto più grande di lui. Il Grande Iddio disse a Mosè che tra i suoi devoti erano inclusi oltre agli esseri umani anche molti uccelli ed animali. Indicando un uccello che si trovava solitario nella giungla, Dio ordinò a Mosè che se voleva conoscere la grande profondità alla quale può giungere la devozione, doveva andare a visitare questo uccello. Poiché Mosè non conosceva il linguaggio degli uccelli, Dio gli conferì questo potere in modo che potesse dialogare. Allora Mosè si avvicinò al volatile e gli chiese come stava. L'uccello rispose che impegnato com'era nella costante rimembranza (Simran), a malapena aveva tempo per una conversazione inutile che non fosse per amore dell'Amato che l'aveva mandato da lui. In seguito, il profeta chiese all'uccello se aveva delle difficoltà nelle quali potesse essergli d'aiuto. Esso rispose che non aveva difficoltà di alcun genere, ma se il profeta voleva proprio fargli un favore, avrebbe potuto avvicinare una sorgente d'acqua che si trovava ad una certa distanza: il fatto di raggiungerla in volo per spegnere la sete, interferiva con il suo Simran. Questo episodio umiliò l'orgoglioso Mosè. Anche Guru Nanak parla in questo modo: "Se ti dimentico, o Dio, anche solo per una frazione di un minuto, questo per me equivale a più di cinquant'anni". Inoltre dice: "Solamente colui che rimane nella costante rimembranza di Dio è vivo, o Nanak, tutti gli altri sono morti". Bisogna ripetere il Simran a tutti i costi. Per un devoto la costante rimembranza di Dio è donatrice di vita. Guru Nanak dice: "Se mi ricordo di Te, vivo. Quando ti dimentico, per me è come morire"...

PARTE III

Meditazione sul Naam del Signore

*Nulla è pari al Naam del Signore.
Nanak dice: "Meditando sul Naam concesso dal Gurumukh,
si raggiunge la propria destinazione".*

GURU ARJAN DEV

Non v'è nulla in questo mondo che possiamo dire sia pari alla meditazione sul Naam. Soltanto coloro che meditano e si immergono nel Naam, pervengono a questo stadio elevato e conseguono la liberazione.

SANT JI

28

Per cambiare le abitudini della mente

Sant Kirpal Singh Ji

la quarta di una serie di lettere circolari sul soggetto della ricettività, datata 20 febbraio 1971. "The Way of the Saints" contiene le altre quattro parti

Nell'anno passato ho osservato dai diari spirituali spediti dai dilette che riportano poco o nessun progresso interiore, alcuni menzionano perfino che non han fatto alcun avanzamento sin dal tempo della santa Iniziazione. Sembra che vi sia una mancanza di giusta comprensione sul perché non viene compiuto un progresso determinato, e quindi vorrei chiarire il processo per cui tale progresso è conseguibile.

Se gli amati eseguissero correttamente le pratiche spirituali, con il dovuto riguardo all'introspezione, si innalzerebbero di certo, come due più due fa quattro, al di sopra della coscienza fisica e si eleverebbero nell'Aldilà dove il Maestro interiore attende pazientemente di incontrare i suoi figli sulla soglia del piano astrale. Ma poiché sono incapaci di far questo, anche per un breve periodo, credono erroneamente che le loro meditazioni siano prive di qualunque risultato concreto. Se seguissero accuratamente le istruzioni del Maestro, acconsentirebbero per certo con San Paolo che ci dice nella Bibbia: "Muoiò giornalmente". Pertanto, che cosa vi impedisce di seguire le istruzioni del Maestro? È la vostra mente, che non siete ancora riusciti a persuadere con le lusinghe di distogliersi dagli attaccamenti del mondo per assorbire la beatitudine che la attende nell'intimo.

Ciò che il Maestro vi dice di fare non è veramente difficile, se solo riuscite a coglierne la semplicità. Egli vi dice di sedere nella posizione a voi più confortevole, nella quale possiate rimanere il più a lungo possibile senza muovervi, di rimanere in questa posizione del tutto desti con l'attenzione fissa al centro dell'anima dietro le sopracciglia, di guardare con dolcezza e serenità nel mezzo delle tenebre che vi stanno di fronte ripetendo il Simran dei cinque Nomi caricati con lentezza e a tratti.

Alcuni hanno buon esito ad eseguire le discipline spirituali nel modo prescritto in un breve periodo, altri no per mancanza di controllo cosciente della mente e delle facoltà estroflesse. Ecco perché si è sempre sottolineato di eliminare tutti i tratti e le abitudini indesiderati, e di sostituirli con le opposte virtù nobilitanti; per questo, il mantenimento del diario introspettivo mensile è doveroso. Quanto più progredite nella formazione dell'uomo, tanto più la

mente e i sensi verranno sotto il vostro controllo cosciente. Ciò è già stato trattato molto estesamente, come pure gli altri aspetti dello sviluppo spirituale, nelle Lettere Circolari precedenti, che insieme con *“I discorsi del mattino”* costituiscono i criteri da applicare per misurare quanto siete riusciti ad avere buon esito nelle vostre discipline, sia esteriori sia interiori. Ebbene, quel che si intende con il non fare le pratiche propriamente è semplicemente un altro modo di dire che i diletti non hanno ancora conseguito l'attenzione concentrata, preludio del completo ritiro al centro dell'occhio. Siete l'abitante del corpo, ma non ne siete ancora il suo maestro. I vostri servi – la mente e i cinque sensi – hanno usurpato il trono sul quale doveva sedere l'anima. Finché non sono spodestati e posti nel loro legittimo luogo come servi, essi non vi permetteranno di ritirarvi e di andare nell'intimo. Il Maestro interiore, come qualsiasi padre amorevole, sta aspettando impazientemente il giorno in cui avrete messo in ordine la vostra casa. Egli ha solo bisogno di un'opportunità per sottrarvi dalla prigione del corpo e come un esperto pescatore, una volta adescato con successo il pesce, non gli permetterà di fuggire finché non lo ha depresso al sicuro nel suo cesto.

L'uomo è costituito in modo tale da non rimanere a lungo ad un livello: o progredisce o scivola indietro. Giudicate per conto vostro quale strada state percorrendo osservando fino a che punto la mente e i sensi soggiacciono al vostro controllo cosciente.

Questo si raggiunge non solo con la vita etica, ma anche con l'aiuto e la forza interiori ottenute ogni volta che sedete a meditare. Dunque, se non conseguite alcun apparente progresso interiore, rassicuratevi: il terreno viene innaffiato. Ogni volta che meditate create un'abitudine, che un giorno la mente accetterà nel suo miglior interesse in opposizione a quella attuale di cercare godimento nelle cose esterne. L'abitudine si trasforma con forza in natura ed ecco il motivo delle difficoltà correnti sperimentate dagli amati nelle loro meditazioni quotidiane. La consuetudine di rincorrere i godimenti esteriori è diventata naturale per la mente, pertanto prova repulsione per sedere nel silenzio. Creando una nuova abitudine, col tempo cambierete la natura della mente rivolgendola dai piaceri ricercati nelle cose esterne all'anelito per la beatitudine e la dolcezza derivate dalle cose interiori.

“La tua mente inquieta è forviata continuamente; come posso immobilizzarla? Solo consacrando il cuore e l'anima alla Parola o al Nome di Dio; non esiste e non esisterà nessun altro modo”.

Swami Ji

Dunque, voglio che percorriate il Sentiero con fede e fiducia complete

nel Maestro e, sopra ogni altra cosa, siate grati per esser stati accettati per l'iniziazione nell'attuale età difficile. Perseverate, perseverate e perseverate ancora. La perseveranza unita alla fede completa nel misericordioso Potere del Maestro operante dall'alto, rimuoveranno un giorno tutti gli ostacoli e raggiungerete la vostra cara meta.

Con tutto l'amore e i migliori auguri,
Affezionatamente vostro,

KIRPAL SINGH

La gloria del discepolo

Sant Ajaib Singh Ji

*un estratto dal capitolo cinque de "Le due Vie",
un libro di commenti sui "Gauri Vars" di Guru Ramdas,
dato al Sant Bani Ashram, New Hampshire, l'8 luglio 1980*

*Chi è chiamato discepolo del Maestro si desta presto e medita
sul Naam.*

Che cosa fa chi è chiamato discepolo del Maestro? La prima cosa è alzarsi al mattino, sedere in meditazione e unirsi al Naam. Colui che è chiamato discepolo del Maestro incomincia la sua giornata con il lavoro del Maestro.

Hazur Maharaj Kirpal diceva: "Abbandonate cento lavori urgenti per partecipare al Satsang e mille lavori urgenti per meditare". Soleva dire che come è necessario dare cibo al corpo, è altrettanto necessario nutrire l'anima. La nostra anima è affamata da età ed età ed ha bisogno del cibo della meditazione e dello Shabd.

Egli si sforza presto al mattino; si bagna nello stagno di Nettare.

Prima di tutto abbiamo questa copertura fisica. All'interno di essa v'è quella astrale e in questa vi è quella causale. Chi è chiamato discepolo del Maestro, dovrebbe rimuovere tutte queste tre coperture dall'anima e trascendere *rajo gun*, *tamo gun* e *sato gun*. Dovrebbe entrare e bagnarsi in *Amritsar*, lo stagno di nettare.

Non esiste Amritsar o stagno di nettare esteriore che possa rimuovere il sudiciume dei peccati. Il vero stagno di nettare è all'interno del nostro corpo, dentro il nostro stesso essere.

La città di Amritsar che ora è in Punjab, in India, fu costruita da Guru Ramdas e completata da Guru Arjan Dev, il quinto Guru. È la copia della vera Amritsar o stagno di nettare in Daswan Dwar. L'architetto che doveva fare la copia di Amritsar disse che non aveva visto il lago di Daswan Dwar, così come poteva costruirla? Guru Sahib gli diede un'attenzione speciale e lo portò misericordiosamente a Daswan Dwar. Quell'amato chiese al Maestro di permettergli di restare là per sempre, ma il Maestro disse: "No, non è possibile poiché devi costruire la copia esteriore; poi ti riporterò". Dunque,

lo stagno ad Amritsar è la copia del lago di Daswan Dwar; l'Amritsar esteriore fu iniziata da Guru Ramdas e completata da Guru Arjan Dev. Non esisteva un luogo simile all'epoca di Guru Amardas. Tuttavia, Guru Amardas ha scritto che dovremmo bagnarci in Amritsar, la vera Amritsar all'interno del corpo, in cui risiedono la Verità e il Vero Nettare.

Guru Ramdas Ji dice che è dovere del discepolo abbandonare la pigrizia e il sonno al mattino, alzarsi, sforzarsi, raggiungere e bagnarsi in questa Amritsar.

Egli ricorda il Signore secondo le istruzioni del Maestro. Tutti i suoi peccati e manchevolezze scompaiono.

Tale discepolo del Maestro dovrebbe leggere gli insegnamenti del Maestro giornalmente e dovrebbe raggiungere Amritsar, poiché bagnandosi in questo stagno di nettare tutti i suoi peccati e cattive abitudini sono rimossi. Bagnandosi in questa Amritsar, uno consegue lo stato di *Sadh*.

Ancora quando il giorno inizia, egli canta il Gurubani (le parole del Maestro).

Seduto o in piedi medita sul Naam del Signore.

Quando incomincia il giorno, egli non dovrebbe sprecare tempo. Dovrebbe andare al Satsang ed anche al Satsang dovrebbe continuare a fare il Simran. Mentre sta andando al luogo del Satsang dovrebbe fare il Simran, e altrettanto mentre vi partecipa. Anche quando torna dal Satsang, dovrebbe essere impegnato nel Simran. Dovrebbe continuare a ripetere il Simran con ogni singolo respiro, senza sprecare tempo.

Chi medita sul mio Signore con ogni respiro, siffatto discepolo è gradito al Maestro.

Il discepolo che fa il Simran con ogni respiro è gradito al Maestro. Spesso ho detto che quando sediamo per meditare, stiamo sedendo alla porta del Maestro. Se la porta non è aperta, significa che non siamo ancora pronti per entrare nella sua Casa, tuttavia non dovremmo porre alcuna condizione al Maestro. Non dovremmo dire che mediteremo solo se ci sarà aperta la porta. Bisogna sviluppare la qualità dei mendicanti. Il lavoro del mendicante è di scuotere gli altri nel Nome del Signore, ed è compito dei capifamiglia dar

loro l'elemosina. Il nostro lavoro è sedere per meditare e sta al Maestro, se così desidera, aprire la porta. Se non lo desidera, non lo farà.

*Con chi il mio Signore è misericordioso, tale discepolo fa udire
agli altri gli insegnamenti del Maestro.*

Soltanto coloro con i quali il Signore è benigno e compiaciuto, hanno la brama e l'anelito di andare dal Maestro. Soltanto loro amano gli insegnamenti del Maestro.

*Nanak cerca la polvere di quel discepolo del Maestro che medita
egli stesso e fa meditare gli altri sul Naam.*

Adesso Guru Ramdas Ji dice: “Cerco la polvere dei piedi di tale discepolo poiché il titolo di *Sadh* non è un titolo dappoco, è un titolo molto elevato. Anelo la polvere dei piedi di tali discepoli, tali *Sadhs* che meditano e fanno meditare gli altri sul Naam”.

Coloro che hanno sperimentato il dolore della separazione, sanno com'è questo dolore. Soltanto gli amanti possono dirci come amare, il messaggio degli amanti è soltanto per gli amanti. Io ho il dolore dell'amore e sto dicendo questo agli amanti, sarò guarito solo dagli amanti; senza gli amanti la storia dell'amore non può essere completata. Se pensate che questo non sia vero, innamoratevi e vedrete.

Gli amanti non discutono con le persone intelligenti; preferiscono rimanere in silenzio piuttosto che discutere con i sapienti.

Tutti parlano del proprio dolore, ma a chi Ajaib Singh può parlare del suo dolore? Egli ha il dolore dell'amore.

La realtà è che tale discepolo ha solo amore per il suo Maestro e la pena dell'amore del Maestro. Con tutti i mezzi, in ogni modo canta dell'amore del suo Maestro. Siffatto discepolo reputa illegali tutti i momenti e i respiri trascorsi senza l'amore e il ricordo del Maestro.

30

*Una scopa per pulire la nostra anima**Sant Ajaib Singh Ji**un discorso della meditazione pronunciato il 30 marzo 1985*

Rendete la mente calma, dato che solo una mente calma può meditare. Non considerate la meditazione un fardello, fatela con amore. Durante la meditazione non prestate attenzione ai suoni o ai rumori esterni. Non permettete alla mente di vagare esternamente, concentratela al centro dell'occhio. I satsanghi dovrebbero prendere l'abitudine di tenere l'attenzione concentrata al centro dell'occhio, anche quando non meditano, anche quando camminano o fanno le altre cose del mondo, poiché quando permettiamo all'attenzione di scendere dal Centro dell'Occhio, significa che stiamo sprecando molta energia spirituale.

C'è una grande importanza in queste cinque Parole Sacre che seguiamo a ripetere ancora e ancora. Dietro queste cinque Parole opera la carica del Maestro. I Santi vanno nell'intimo e sono in contatto con i possessori dei cinque piani che l'anima deve attraversare per andare alla Vera Casa. Questi cinque Nomi sacri sono i nomi dei possessori dei cinque grandi piani. Possiamo concentrare la nostra attenzione e trascendere la coscienza fisica solo con l'aiuto del Simran; l'anima può attraversare questi piani solo afferrandosi allo Shabd.

I satsanghi che vogliono purificare e santificare i loro pensieri, hanno bisogno di fare più Simran per quanto possibile, poiché i pensieri si purificheranno solo con il Simran. Il Simran opera come una scopa per pulire l'anima, il cui specchio si pulisce solo facendo il Simran. Quando la nostra anima diventa pulita, allora lo Shabd la innalza.

Non importa quanto avvicinate il ferro arrugginito a un magnete, questo non attirerà il ferro a sé. Finché non pulite quel ferro, finché non togliete la ruggine, il magnete non lo attirerà a sé. Analogamente, se la nostra anima non è purificata, se la nostra anima ha la sporcizia degli organi dei piaceri mondani e delle cose mondane, allora lo Shabd non la innalzerà. Che cosa accade ora? Lo Shabd risuona nell'intimo ed è molto vicino alla nostra anima. Lo ascoltiamo, ne gioiamo pure ma poiché l'anima non è purificata, quello Shabd non la innalza. Ecco perché abbiamo bisogno di fare molto Simran: di fatto, quando l'anima sarà purificata, lo Shabd la innalzerà im-

mediatamente.

Rendete la mente calma

Sant Ajaib Singh Ji

un discorso della meditazione del 4 aprile 1985

Rendete la mente calma, poiché solo una mente calma può meditare. Non repute la meditazione un fardello, fatela con amore. Non prestate alcuna attenzione ai rumori esterni durante la meditazione; concentratevi al Centro dell'Occhio. I diletta che hanno difficoltà nel focalizzare il Terzo Occhio dovrebbero sapere che quando chiudono gli occhi, è il Terzo Occhio a osservare qualunque cosa vedano nell'intimo. Quando concentrate l'attenzione, guardate esattamente nel centro delle sopracciglia, non dirigete l'attenzione verso l'alto o verso il basso, a sinistra o a destra, fissatela nel mezzo di ciò che vedete.

Alcuni amati si lamentano che talvolta la Luce viene e talvolta va; talvolta diventa molto brillante. Dovrebbero sapere che la Luce non va e non viene: quando la mente è calma, quando la mente non è molto dispersa, allora la Luce rimane, ma quando la mente non è concentrata, quando corre dappertutto, la Luce non rimane in un punto; è sempre la mente che viene e va.

Sapete che è chiaramente visibile il riflesso degli alberi o le cose sulla riva del mare solo quando l'acqua del mare è calma. Se l'acqua si muove, se ci sono molte onde nel mare, non vedete il riflesso delle cose sulla spiaggia. Non significa che gli alberi o le altre cose siano andati altrove, sono ancora là, ma essendo l'acqua agitata, essendo le onde in movimento, non possiamo vedere nessun riflesso con molta chiarezza. Lo vediamo solo quando l'acqua è calma; nello stesso modo, finché la mente è calma, vediamo il nostro riflesso, vediamo le cose molto chiaramente. Anche la nostra mente è come un grande oceano, nel quale ci sono molte onde di lussuria, ira, avidità e tutte le cose; molti pensieri si presentano e si muovono sempre attorno alla mente ed ecco perché non riusciamo a vedere con chiarezza la nostra immagine, il nostro riflesso. Dobbiamo calmare la mente con lo Shabd, con il Nam, con il Simran e solo allora possiamo vedere con grande chiarezza la nostra immagine e le cose interiori.

Spesso ho parlato dell'allenamento che ho avuto nell'esercito quando imparavamo a sparare. Ci insegnavano che prima di tutto dovrete tenere il corpo, il fucile e il bersaglio tutti allineati, poi occorre tenere i punti di inter-

sezione dei mirini allineati con il bersaglio. Bisogna trattenere il respiro e, senza guardare qua o là, premere il grilletto molto lentamente, molto delicatamente. Quelli che sparavano secondo l'allenamento, tenendo tutte le cose allineate e con molta calma, attenzione, avevano sempre buon esito. Ma quelli che non tenevano allineati il corpo, il fucile e il bersaglio, che si muovevano, che non trattenevano il respiro e non lo facevano correttamente, non riuscivano mai. La stessa cosa si applica nella pratica della Sant Mat. Se il corpo e la mente sono calmi, qual è il bersaglio che dobbiamo centrare? Il bersaglio è il Terzo Occhio e dopo aver colpito il bersaglio dobbiamo procedere oltre, dobbiamo andare a Sach Khand. Dunque, se il corpo è calmo, se la mente è calma e se ci concentriamo correttamente al Centro dell'Occhio, allora dopo solo alcune sedute vi renderete conto di aver fatto molti progressi.

Coloro che solevano cambiare il bersaglio ripetutamente, non avevano buon esito. Questa è la mia esperienza personale; dovevamo sparare cinque colpi in uno spazio di tre centimetri. Ci riuscii solo concentrandomi su un unico bersaglio per volta, solo cercando di sparare nello stesso luogo ripetutamente. E la stessa cosa mi aiutò molto nella Sant Mat, poiché il Maestro mi insegnò: "Caro Figlio, se continuerai a cambiare la tua contemplazione, se continuerai a cambiare il luogo dove ti concentri, non avrai buon esito. Devi continuare a guardare nello stesso luogo, devi concentrarti nello stesso punto se vuoi avere buon esito".

Cercate di capire questo: quando i pensieri sono calmati, anche la Luce si manifesta dentro di voi e vi rimane. Quando ciò accade, allora anche il Suono dello Shabd si manifesta in voi. Solo all'inizio avete bisogno di chiudere le orecchie, in seguito quando la Luce è manifesta, il Suono viene per conto suo dall'intimo. Anche con le orecchie aperte sentirete il Suono delle campane, della conchiglia o qualche altro tipo. Qualunque Suono sia, cercate sempre di ascoltarlo, non spostate l'attenzione sui vari Suoni. Continuate a concentrarvi su qualunque suono afferriate, poiché anche se è un suono minore, è sempre connesso, in contatto con quelli superiori. Quando l'anima vede la Luce e ascolta il Suono delle campane, allora tutte le impurità, tutta la sporcizia sono rimosse e lo specchio dell'anima diventa molto pulito, riflette molto: in seguito tutte le forze della mente che trascinavano l'anima verso il basso, tutte le catene si spezzano ad una ad una. Ogniqualvolta ci sediamo a meditare, in un solo istante l'attenzione va direttamente al Centro dell'Occhio. Spero che mediterete secondo quel che ho cercato di spiegarvi. Dovreste meditare qua come pure quando tornate a casa in quanto coloro che meditano secondo queste istruzioni, hanno sicuramente buon esito e ri-

cevano un grande aiuto.

“Bussate e vi sarà aperto”

Sant Ajaib Singh Ji

quattro discorsi di meditazione allo Shamaz Meditation Retreat, Potter Valley, California, nel maggio del 1985

Al tempo dell'iniziazione ci viene detto che dovremmo calmare la mente e meditare, poiché solo una mente calma può meditare. Dobbiamo ritirare l'attenzione da tutte le cose esterne, dall'ambiente esterno circostante. Non dovremmo prestare attenzione ai suoni o ai rumori esterni. Dovremmo concentrarci al Centro dell'Occhio visto che Dio Onnipotente, il Maestro che ci ha dato l'iniziazione, risiede dentro di noi. Egli non aprirà la porta finché non diventiamo puri e finché non arriviamo alla porta. Il Centro dell'Occhio, il *Tisra Til*, è il luogo dove inizia il nostro viaggio ed è la porta della nostra casa. Sarà aperta solo quando la raggiungeremo con amore attraverso il Simran.

Cristo ha detto: “Bussate e vi sarà aperto”. Dio Onnipotente, il Maestro che ci ha dato l'iniziazione, risiede là nella Forma dello Shabd. Sin da quando ci ha dato l'iniziazione, Egli risiede là nella Forma dello Shabd; e quando ci innalziamo facendo il Simran, quando bussiamo a quella porta, Egli saprà che il Suo figlio ha bisogno di qualcosa e aprirà la porta. Dunque, ritiriamoci da tutte le cose esterne, dall'ambiente circostante; non permettiamo alla mente di vagare all'esterno. Dovremmo sedere a questa porta e fare il Simran amorevolmente, poiché quando arriviamo là facendo il Simran e bussiamo alla porta, si aprirà. Il Simran giornaliero è come bussare alla porta. Rendiamo la mente calma e concentriamola al Centro dell'Occhio; non permettiamole di vagare qua e là nel mondo esterno.

3 maggio 1985

Con la grazia di Dio abbiamo ricevuto questo corpo umano e possiamo realizzare Dio solo nel corpo umano. Con una grazia ancora maggiore Dio ci ha messo in contatto con il *Sant Satguru*. I Satguru ci hanno concesso misericordiosamente lo Shabd Naam; ci hanno collegato con il vero Naam. E il Satguru stesso risiede al *Tisra Til* o Centro dell'Occhio. Egli risiede là perché vuole aiutarci nella nostra lotta con la mente. Dunque, come ci ha dato misericordiosamente lo Shabd Naam e risiede là per aiutarci nella nostra lot-

ta, anche noi dovremmo calmare la mente. Meditiamo con amore, fede e devozione dato che Lui risiede al Centro dell'Occhio per aiutarci.

Per la realizzazione di Dio il caro iniziato deve adempiere alcune condizioni. Deve sopportare la derisione e le critiche dei membri della famiglia. Deve essere molto forte nel trattare con gli amici e i parenti. Critiche, calunnie e odio dagli altri operano come una sentinella in quanto proteggono sempre l'iniziato. Quando egli riesce ad accettare le critiche, le calunnie e l'odio degli altri, si libera di tutto il fardello. Infatti, coloro che lo criticano o fanno commenti su di lui, gli sottraggono il fardello dal capo ed egli si affranca avendo buon esito nel ritornare a casa.

Gli Amati di Dio sono le persone reali, i veri dilette di Dio. Vengono per dirci: "Voi state cercando Dio che non si trova da nessuna parte all'esterno. La distanza tra Oriente ed Occidente non è un ostacolo sulla via della realizzazione di Dio. Non si può conquistarlo con nessuna quantità di potere o ricchezza; Egli è dentro di voi e potete realizzarlo solo andando nell'intimo".

Dunque, rendete la mente calma, poiché solo una mente calma può meditare. Non repute la meditazione un fardello, fatela con amore. Non permettete alla mente di vagare all'esterno durante la meditazione. Non prestate attenzione ai suoni o ai rumori esterni; concentrate la mente al Centro dell'Occhio.

4 maggio 1985

Il corpo umano è il più alto di tutti gli animali e gli uccelli. È il massimo fra gli otto milioni quattrocentomila tipi di creature. Con molta grazia di Dio abbiamo ricevuto questo corpo umano e Dio ha elargito ancor più grazia dandoci l'opportunità di praticare la devozione del Naam. Egli ci ha portato nella compagnia del Maestro e il Maestro ci ha dato misericordiosamente l'iniziazione al Naam. Sotto forma di Shabd risiede nel *Tisra Til*, il Centro dell'Occhio. Anche noi dovremmo raggiungere il Centro dell'Occhio e, tuffandoci nell'Oceano del Satguru, anche noi dovremmo portare alla luce la perla preziosa del Naam.

Rendete la mente calma, giacché solo una mente calma può meditare. Non repute la meditazione un fardello, fatela con amore. Mentre meditate, non prestate alcuna attenzione ai suoni o ai rumori esterni. Concentrate la mente al Centro dell'Occhio; non permettetele di vagare all'esterno.

5 maggio 1985

I Santi e i Mahatma non vengono per alcuna comunità particolare, per qualche religione particolare o per un paese particolare. Considerano il mondo intero come la propria casa e amano tutte le genti di diverse religioni e comunità. I Mahatma vengono per parlarci della relazione dell'anima con Dio Onnipotente. Ci dicono com'è grande l'anima e come ha sofferto sin da quando si è separata da Dio Onnipotente. È caduta nelle grinfie della mente, dei sensi e per questo ha sofferto molto. I Santi e i Mahatma vengono nel mondo per unire l'anima con Dio Onnipotente.

Ci dicono che non dobbiamo cambiare il nostro paese; non abbiamo bisogno di cambiare la professione o la religione. Vivendo nella vostra religione o paese potete praticare la devozione del Signore, sia che siate malati o salubri e pur facendo tutte le cose nel mondo. Il Signore è dentro di voi e potete raggiungerlo con la meditazione.

I Mahatma ci chiedono: "Siete mai andati all'interno del corpo umano per vedere quante meraviglie Dio vi ha posto e quanti tesori Dio vi ha manifestato?". Ogni giorno spendiamo molto tempo nell'abbellire il corpo e temiamo il giorno in cui lo perderemo o ne perderemo la bellezza. Ma abbiamo mai prestato alcuna attenzione a quel Potere per la cui presenza abbiamo il corpo e la sua bellezza? Non abbiamo mai prestato attenzione e non abbiamo mai pensato di incontrare quel Potere. Cristo ha detto: "Nella casa di mio Padre ci sono molti palazzi". Abbiamo mai tentato di andare a vedere quei palazzi? Kabir Sahib dice che questo corpo non è composto solo di pelle, ossa e carne. In questo corpo ci sono milioni di soli, stelle, lune e così tanti giardini e meraviglie. E vi risiede pure Dio Onnipotente, il Creatore, il Giardiniere dei giardini, l'Artefice di questa creazione, dei soli, delle stelle e delle lune. Non è sorprendente che Dio Onnipotente – che noi cerchiamo – sia dentro di noi e che sin da quando il corpo è stato creato, abbia preso dimora in noi? Ma non siamo mai andati nell'intimo a vederlo. Questa è l'unica cosa che i Maestri ci dicono: "Andate nell'intimo e ascoltate il Suono di Dio poiché è dentro di voi". Secondo le loro parole dovremmo entrare nell'intimo, dovremmo trascorrere tempo per praticare la sua devozione e contemplarlo là.

7 maggio 1985

33

*La scala del Simran**Sant Ajaib Singh Ji*

*un discorso della meditazione, 28 gennaio 1986,
al Sant Bani Ashram, Villaggio 16 PS, Rajasthan, India*

Rendete la mente calma, dato che solo un mente calma può meditare. Non repute la meditazione un fardello, fatela con amore. Mentre meditate, non prestate alcuna attenzione ai suoni o ai rumori esterni, non permettete alla mente di vagare all'esterno. Concentrate la mente al Centro dell'Occhio.

Esistono tre mezzi per raggiungere la liberazione: Simran, Bhajan e Dhyana. Noi siamo abituati a fare il Simran da età ed età. Non è difficilissimo sviluppare il Simran. Simran significa ricordare qualcosa ripetutamente. Pur facendo qualunque cosa nel mondo, anche a quel tempo, la mente sta pensando o ripetendo il simran di qualcos'altro. Come un raccolto rovinato dall'acqua può essere ravvivato dando altra acqua, nello stesso modo i Santi conoscono il Simran – sanno che solo il Simran di Dio può recidere il simran o la rimembranza del mondo – e per questo ci danno il Simran di Dio. Le nostre orecchie sono intossicate ascoltando le melodie e i suoni. I Santi sanno e dicono che quando incominciamo ad ascoltare la Melodia interiore divina, quando incominciamo ad ascoltare la Musica interiore, allora le nostre orecchie non proveranno più attrazione o inebriamento per i suoni esterni.

Hazur Maharaj Kirpal, come pure il Maestro Sawan Singh Ji, citavano l'esempio di un impiegato. Dicevano: "Come l'impiegato fa il simran del lavoro che deve svolgere, pensa al cliente con cui deve trattare il giorno dopo e la forma di quella persona gli appare. Che stia facendo compere al mercato o sia seduto a casa – qualunque cosa stia facendo – quando ricorda il lavoro che è tenuto a fare il giorno dopo, ogni cosa gli si presenta per conto suo".

Ricordando semplicemente la cucina e le cose di casa, tutto appare alle casalinghe e subito incominciano a pensare a quel che devono finire e comprare, quando devono comprare qualcosa di nuovo. Ricordando semplicemente la cucina e il lavoro, vedono tutte quelle cose con i loro occhi.

I contadini fanno il simran dell'agricoltura. Pensano a quali semi sono

adatti per l'azienda e cosa devono seminare, quando devono innaffiare. Ricordando solo il loro lavoro, tutte quelle cose vengono di fronte ai loro occhi.

Nello stesso modo, i giudici ripetono il simran del lavoro quando pensano ai casi che devono affrontare il giorno dopo. Si presentano pure di fronte a loro le persone coinvolte nei casi che ricordano. Devono solo ricordare, visualizzare e vedono ogni cosa di fronte a loro.

Ebbene, i Santi e i Mahatma dicono: "Avete fatto il simran per età ed età. Siete stati abituati a fare il simran da età ed età, pertanto qual è la difficoltà a ripetere questo Simran?". Il Simran dei Santi e dei Mahatma è il Simran su cui hanno meditato personalmente, e dietro quel Simran operano la loro carica, la loro meditazione, i loro sacrifici.

Se con amore facciamo la ripetizione, il Simran di quei Nomi Sacri datici dal Maestro, allora la Forma del Maestro viene al Centro dell'Occhio da sé e vi rimane.

Quando pratichiamo il simran o quando ricordiamo qualunque cosa, all'inizio l'attenzione va per conto suo al Centro dell'Occhio. Perciò, quando facciamo il Simran del Maestro, allora anche la Forma del Maestro che ci ha dato il Simran si presenta e rimane.

Come non è difficile fare il simran del mondo e non dobbiamo sforzarci di ricordare il mondo, nello stesso modo dovrebbe procedere dentro di noi il Simran datici dal Maestro. Il simran del mondo, che facciamo ventiquattr'ore al giorno, dovrebbe essere sostituito dal Simran del Maestro: dovremmo fare il Simran del Maestro senza difficoltà, con amore.

La nostra mente è sempre libera e possiamo sempre fare il Simran; solo quando facciamo i conti, la mente è occupata, altrimenti possiamo fare il Simran tutto il tempo. Dunque, sulla lingua degli amati dovrebbe sempre procedere il Simran. Che siano seduti, addormentati, che stiano parlando con altri, viaggiando in treno o qualunque cosa stiano facendo, dovrebbero sempre fare il Simran. Quando un amato sviluppa tale abitudine, allora sente sempre il Maestro con sé. Egli dorme con lui, siede con lui, fa ogni cosa con lui. Quando sviluppiamo tale abitudine di fare il Simran, sentiamo sempre la presenza del Maestro dentro di noi.

Il simran del mondo ci ritrascinerà nel mondo. Andrete laddove siete attaccati. Il Simran del Maestro ci porterà verso il Naam.

Quando facciamo il Simran, la nostra anima o attenzione si ritira dall'esterno e si concentra al Centro dell'Occhio. Allora incominceremo a trascendere la mente e i sensi. Il Maestro, che è presente al Centro dell'Occhio, non scende mai al di sotto del Centro dell'Occhio poiché nei

sensi v'è la sporcizia esterna ed Egli non va nei luoghi sporchi. Ogniqualvolta dobbiamo fare il Simran, dovremmo mantenere l'attenzione concentrata al Centro dell'Occhio.

Guru Nanak Sahib dice: "Se volete salire una fortezza, vi servono le scale. Nello stesso modo, se volete innalzarvi alla Vera Casa, Sach Khand, vi servono le scale". Tutti i Mahatma hanno detto che nell'intimo ci sono le scale, salendo sulle quali possiamo andare da un piano all'altro. Quella scala è il Simran, quella scala è la nostra brama. Allorché saliamo le scale della brama facendo il Simran, raggiungiamo uno dopo l'altro i vari piani e alla fine giungiamo alla nostra Casa eterna.

Dunque, ritirando l'attenzione dall'esterno, dobbiamo entrare nell'intimo; dovremmo concentrarci al Centro dell'Occhio. Senza alcuna esitazione cerchiamo di entrare nell'intimo poiché le cose che desideriamo, le cose che cerchiamo sono dentro di noi e possiamo trovarle facilmente se ci ritiriamo dall'esterno.

All'inizio dobbiamo lottare molto duramente. All'inizio questo Sentiero sembra molto arido, molto lungo, molto tedioso e molto arduo, ma gradualmente – allorché incominciamo a calmare la mente al Centro dell'Occhio – sperimentiamo dolcezza, sperimentiamo molto amore con questo Sentiero e allora non ci sentiamo di abbandonarlo.

All'inizio, per il bambino appena nato è difficile prendere il latte dai capezzoli della madre. La madre ci prova e il bambino non lo accetta, ma come gusta il latte e ne assaggia la dolcezza, il sapore, allora non importa che la madre ci provi o meno, che desideri o meno, ogniqualvolta lo prende in grembo, il bambino cerca subito di essere allattato.

La mente che attualmente considera i piaceri del mondo come il massimo, come i più veri e non desidera altro, quando gusta l'inebbriamento interiore, l'Elisir interiore, allora non vuole indulgere più nei piaceri mondani. Ci aiuta sempre e diventa la nostra migliore amica, di fatto ci richiede: "Almeno per un paio di minuti vai nell'intimo e fammi gioire della Beatitudine interiore".

Swami Ji Maharaj dice che: "Non riuscirete a controllare la mente, non importa quanti mezzi esterni adottiate. Fatele ascoltare semplicemente la Melodia divina interiore e riuscirete a controllarla".

Prendete l'abitudine di meditare

Sant Ajaib Singh Ji

un discorso della meditazione, marzo 1986

Rendete la mente calma, dato che solo un mente calma può meditare. Non repute la meditazione un fardello, fatela con amore. Mentre meditate, non prestate alcuna attenzione ai suoni o ai rumori esterni, non permettete alla mente di vagare all'esterno. Concentrate la mente al Centro dell'Occhio.

La sede della mente e dell'anima è tra gli occhi dove di solito le donne indiane pongono il *tilak*, o i segni. Questo è il luogo dove inizia il nostro viaggio, è la porta della nostra casa.

La meditazione sembra difficile finché non l'eseguiamo, finché non incominciamo a praticarla. Una volta iniziata a farla, essendo in base alle leggi della Natura, diventa molto facile per noi meditare e, a poco a poco, continuando con le pratiche, diventiamo competenti.

All'inizio è molto difficile per noi meditare, in quanto non ne siamo abituati e per questo talvolta ci fanno male le gambe, talvolta le ginocchia. Questo è solo perché non abbiamo calmato la mente. Rendere la mente calma significa che non dovremmo pensare ad altro eccetto che al lavoro per cui siamo seduti. Quando ci sediamo a meditare, la mente genera pensieri e desideri, pensieri che ha avuto da età ed età, nascita e nascita; quando ci coinvolge in tutti quei tipi di pensieri e desideri, allora diventa inquieta. Ecco perché rendere la mente calma significa che dovremmo sedere qua per meditare e durante la seduta dovremmo solo meditare. Stiamo sedendo per meditare, ma la mente ci porta all'esterno nel mercato, nei negozi, da una parte all'altra e non ci permette di meditare.

Possiamo solo fare una cosa per volta: o pensare al mondo, mentre siamo seduti qua, o meditare.

Noi tutti sappiamo che, di fatto, tutte le forme e i materiali del mondo sono trappole tese dal Potere Negativo per imprigionare l'anima. La nostra anima si è indebolita ed è diventata inerme; vede la distruzione con i propri occhi, ma è inerme, è debole, non può far nulla. Quando meditiamo sullo Shabd Naam, l'anima si rafforza e allora non cade nella trappola del Potere Negativo.

Ogniqualevolta meditiamo, noi satsanghi dovremmo sempre ricordare queste poche cose: quando meditiamo dovremmo sedere solo per meditare e nient'altro. I satsanghi non hanno alcuna comprensione dell'importanza del Simran. Finché non abbiamo attraversato i limiti della mente e dei sensi, non conosciamo l'importanza del Simran. Quando trascendiamo la mente e i sensi, allora incominciamo a renderci conto dell'importanza e del valore del Simran.

Prima di tutto e senza considerarlo un fardello, fate il Simran.

Raggiungete la Forma del Maestro

Sant Ajaib Singh Ji

un discorso di meditazione, 30 marzo 1986, in Rajasthan, India

Rendete la mente calma, dato che solo un mente calma può meditare. Non repute la meditazione un fardello, fatela con amore. Mentre meditate, non prestate alcuna attenzione ai suoni o ai rumori esterni, non permettete alla mente di vagare all'esterno. Concentrate la mente al Centro dell'Occhio.

Quanto più Simran facciamo in un modo migliore, tanto più purifichiamo la nostra mente. Quanto più la mente diventerà pura, tanto più diventeranno puri i pensieri e la purezza della mente purificherà altresì l'anima. È come se qualcuno vuole pulire il cortile, usa la scopa con molta energia, spazza via tutta la sporcizia. Lo stesso esempio si applica a noi. La cara anima che farà il Simran senza permettere alla mente di interferire, pulirà lo specchio dell'anima in un modo molto più profondo.

Spesso ho detto che esistono tre metodi, tre pratiche per conseguire la liberazione: Simran, Dhyān e Bhajan. Facendo il Simran costante raccogliamo i pensieri dispersi, portiamo l'attenzione al Centro dell'Occhio e vi ritiriamo l'anima. Possiamo trascendere le nove aperture del corpo e portare l'anima al Centro dell'Occhio. Quando raggiungiamo il Centro dell'Occhio con l'aiuto del Simran, l'anima non vi rimane a lungo. Talvolta ricade, talvolta si innalza e di nuovo ricade, procede così. In quello stadio abbiamo bisogno del Dhyān o contemplazione. Allorché raggiungiamo il Centro dell'Occhio facendo il Simran, dobbiamo praticare la contemplazione o Dhyān affinché la nostra anima, la nostra attenzione possa sempre rimanervi. A quel tempo dobbiamo ricordare la Forma del Maestro, dobbiamo contemplare la Forma del Maestro, che è presente prima ancora di arrivarci. Riguardo a questo, Guru Nanak disse: "La Forma dei Santi e dei Mahatma è il Senza Forma". Praticando il Dhyān o la contemplazione della Forma del Maestro, possiamo restare al Centro dell'Occhio. Pertanto, quando giungiamo al Centro dell'Occhio facendo il Simran, dobbiamo contemplare o fare il Dhyān. Con l'aiuto della contemplazione o Dhyān, riusciamo a restare al Centro dell'Occhio e quando la nostra anima cade sotto l'influsso dello Shabd, allora lo Shabd stesso la attrae e la trascina in alto, lo Shabd la ripor-

ta alla Vera Casa. Il Maestro stesso accompagna l'anima; guidando l'anima di piano in piano, la riporta alla Vera Casa. Al riguardo, Guru Nanak ha detto: "Uno deve dimenticare sé stesso, deve abbandonare il proprio sé e assorbirsi nella Forma del Maestro".

Innanzitutto, è importantissimo da parte nostra fare il Simran. Il Simran può portarci solo fino al sole, alle stelle e alla luna e oltre a ciò, quando si manifesta la Forma del Maestro, allora è dovere del Maestro innalzare il discepolo. Quando il discepolo raggiunge la Forma del Maestro, allora il suo dovere è completo, il suo lavoro è completo poiché in seguito è compito del Maestro accompagnare il discepolo alla Vera Casa. Nel mondo interiore il Potere Negativo ha creato molte celle e luoghi diversi per intrappolare l'anima. Quelle anime che cercano di entrare interiormente senza la guida del Maestro, non possono mai avere buon esito, dato che nel mondo interiore il Potere Negativo ha creato tante cose illusorie. Ecco perché è molto importante per un iniziato raggiungere la Forma del Maestro. Senza la manifestazione della Forma del Maestro e senza la guida del Maestro perfetto, l'iniziato non può intraprendere il viaggio di ritorno alla Vera Casa. Sappiamo che i ladri vanno solo nel luogo dove c'è ricchezza. Nello stesso modo, tutte le persone del mondo si raccolgono intorno all'anima in cui Dio Onnipotente è manifesta, e incominciano ad attribuirle fama e rinomanza, a elogiarla. Non dovrebbe essere così. La persona che ha ricevuto la grazia e le benedizioni del Maestro, non dovrebbe inorgogliersi con le lodi e la fama, la rinomanza della gente del mondo, in realtà dovrebbe sapere che deve procedere ben oltre. Il Maestro deve portarla alla destinazione finale, deve innalzarla oltre. Ecco perché dovremmo sempre rimanere contenti, dovremmo sempre serbare pazienza. Quell'anima non dovrebbe inorgogliersi con le lodi altrui, non dovrebbe utilizzare i poteri che ha acquisito con la meditazione. Dovrebbe sempre avere pazienza, dovrebbe rimanere contenta nel Volere di Dio, esattamente come fece il Fachiro Sarmad*. Come vi ho detto, il Fachiro Sarmad, pur avendo ogni cosa, non maledisse nessuno. Non pensò male di nessuno, poiché anche un solo pensiero negativo può farvi cadere dalla sommità di Brahm. Ecco perché il discepolo che ha ricevuto la grazia del Maestro dovrebbe sempre rimanere paziente, contento nella Volontà di Dio. Dovrebbe sempre continuare a fare il Simran e a vigilare costantemente la propria mente poiché essa può creare i pensieri negativi e farvi cadere dalla sommità di Brahm.

* Vedere "Contento nel Volere di Dio", capitolo 10.

Le correnti della mente e dell'anima

Sant Ajaib Singh Ji

*un discorso prima della meditazione, 5 dicembre 1986,
al Sant Bani Ashram, Villaggio 16 PS, Rajasthan*

Le correnti della mente e dell'anima scendono nel corpo proprio come la luce solare viene sulla terra, non è un compito facile cambiarne la direzione. Non è facile ritirare l'attenzione da tutto il corpo e portarla al Centro dell'Occhio. Non è un lavoro di alcuni giorni, alcuni mesi, alcuni anni. È un lavoro che richiede la nostra attenzione totale e devozione completa. Quando siamo in grado di cambiare la direzione delle correnti della mente e dell'anima, e quando ritiriamo l'attenzione da tutto il corpo portando l'anima al Centro dell'Occhio, allora vediamo facilmente perché venne all'esistenza questa creazione, chi la creò, e come viene mantenuta. Il Mahatma che raggiunge questo luogo e vede il mondo dall'alto, non lo considera altro che un campo di giochi.

Il nostro corpo è un laboratorio per realizzare Dio Onnipotente. Possiamo realizzare Dio solo dopo essere entrati in questo laboratorio, non possiamo trovarlo da nessuna parte all'esterno: ecco perché qualunque cosa Dio abbia creato all'esterno, la stessa è dentro il corpo umano, e finché non entriamo in esso, non possiamo realizzarla. Mahatma Pipa dice: "Qualunque cosa sia in Brahmand, è lo stesso in *Pind*", nel corpo. Pipa dice: "Dio Onnipotente risiede dentro di noi". Coloro che vanno nell'intimo con la grazia e l'aiuto del Maestro, sono in grado di realizzarlo. Fino ad ora, sin da quando ha avuto origine la Creazione, Dio Onnipotente ha mandato nel mondo i Santi, i Beneamati e coloro che han tratto giovamento della loro compagnia, che han preso rifugio ai loro piedi, sono entrati facilmente dentro il laboratorio del corpo umano e han realizzato Dio. Coloro che trasformano le loro vite secondo le istruzioni di tali grandi anime, realizzano Dio mentre vivono in questo corpo e diventano liberati in vita.

Quando sappiamo che Dio Onnipotente ha foggato questa creazione e ha creato la sua forma astrale dentro di noi, quando sappiamo addirittura che il nostro Creatore, il nostro Signore Onnipotente risiede dentro di noi dietro il velo della mente e che se solleviamo questo velo della mente, possiamo vederlo con chiarezza interiormente – allora noi pensiamo, qual è la difficoltà

dell'entrare nell'intimo e di vedere? Quando sappiamo che ogni cosa è dentro di noi, perché non ritiriamo l'attenzione dall'esterno, la portiamo nell'intimo e cerchiamo di vedere quel che Dio Onnipotente ha manifestato dentro di noi? I Mahatma ci dicono che fino a quando non abbiamo un vero e reale amore per il Maestro, finché non diventiamo realmente e veramente devoti al Maestro, non riusciamo a vedere tutto. L'amore per il Maestro è l'unica cosa che cambierà la direzione delle correnti della nostra mente ed anima. È l'unica cosa che ci aiuterà a ritirarci dall'esterno per andare nell'intimo. Dunque, ritirando l'attenzione dall'esterno, concentratela al Centro dell'Occhio.

Piantate il seme di stagione

Sant Ajaib Singh Ji

*un discorso della meditazione pronunciato al Sant Bani Ashram,
Villaggio 16 PS, Rajasthan, il 25 settembre 1987*

Ringrazio il mio Satguru, l'Onnipotente Kirpal, che ci ha dato il dono del Naam in questa Età del Ferro; noi abbiamo avuto genitori in tutti i corpi e in tutte le vite. Otteniamo lussuria, avidità, attaccamento ed egoismo in tutti i corpi. Otteniamo dolore e felicità, comodità e buone cose in tutti i corpi. Il Naam è l'unica cosa che non possiamo ottenere in nessun altro corpo, lo otteniamo solo nel corpo umano. Pertanto, siamo grati al Signore Kirpal che è venuto in questo mondo, in questa Età del Ferro e ci ha dato l'iniziazione al Naam. Dio Onnipotente manda sempre i Santi e i Mahatma, i suoi amati Figli per accordarci la ricchezza del Naam.

Possiamo ottenere la ricchezza del Naam solo dai Sadhu e dai Santi. La nostra mente è l'unica cosa che ci coinvolge sempre in pratiche particolari al fine di raggiungere e realizzare Dio Onnipotente. Molte volte ci coinvolge nei pellegrinaggi, molte volte in digiuni e altri riti, cerimonie; molte volte ci terrà impegnati in tantissimi tipi di pratiche esteriori. Tutte le età hanno avuto i loro modi per praticare la devozione di Dio e per realizzare Dio Onnipotente. In questa Età del Ferro, Dio Onnipotente ha mandato i Santi e i Beneamati per darci il Naam e noi siamo grati di essere tra i fortunati ad averlo ricevuto.

I Santi non respingono nemmeno il peggiore dei peccatori dalla loro porta, accettano tutti. Riversano la loro Grazia perfino agli uccelli e agli animali, poiché sanno che sotto il peccatore v'è un'anima pura, incline a Dio.

Non possiamo giungere alla porta del Signore senza la meditazione dello Shabd Naam. Non possiamo conseguire la liberazione senza aver fatto la meditazione dello Shabd Naam. Se stiamo facendo qualunque altra cosa che non sia la meditazione dello Shabd Naam, è come un contadino che cerca di seminare un seme fuori stagione. Guru Arjan Dev Ji Maharaj dice che chi tenta di seminare un seme fuori stagione, che non crescerà, spreca tempo ed energia, non otterrà alcun beneficio.

Anche Swami Ji Maharaj disse che in questo Kali Yuga o Età del Ferro, il Naam è l'unico mezzo di liberazione. Senza la pratica della sua devozione

non v'è modo di raggiungere la Casa.

Possiamo realizzare Dio Onnipotente di cui siamo alla ricerca e per cui stiamo lavorando molto duramente. Noi siamo della stessa essenza di Dio e possiamo realizzarlo, possiamo vederlo solo dopo essere entrati interiormente. I Maestri ci hanno indicato come andare nell'intimo. Ecco perché dovremmo ritirare l'attenzione da tutte le cose esterne ed andare nell'intimo: in realtà Dio, che noi stiamo cercando, non è da nessuna parte all'esterno, è solo dentro di noi.

Quando facciamo il Simran con amore

Sant Ajaib Singh Ji

un discorso dato a New York il 26 maggio 1988

Rendete la mente calma, dato che solo una mente calma può meditare. Non repute la meditazione un fardello, fatela con amore. Mentre meditate, non prestate alcuna attenzione ai suoni o ai rumori esterni, non permettete alla mente di vagare all'esterno. Concentrate la mente al Centro dell'Occhio. Quando facciamo il Simran con amore, tenendo l'attenzione al Centro dell'Occhio, le correnti delle forze inferiori che trascinano l'anima verso il basso, diventano più deboli e ad una ad una quelle forze (potete anche chiamarle le catene delle forze della mente) incominciano a spezzarsi da sé ed affrancano l'anima.

Quando facciamo il Simran con amore, tenendo l'attenzione al Centro dell'Occhio, sorgiamo al di sopra del livello della mente e dei sensi, e l'anima si libera dalle forze della mente. Nel fare il Simran, l'anima viene trascinata verso il basso da queste forze o correnti negative, ed ecco perché non riusciamo a rimanere al Centro dell'Occhio. Ma quando prendiamo l'abitudine di rimanere al Centro dell'Occhio facendo il Simran con amore, allora anche la nostra anima si innalza, nel centro s'illumina – diventa brillante – e possiamo vedere interiormente una luce bellissima, molto splendente. A quel punto, riusciamo a rimanere al Centro dell'Occhio per un tempo più lungo. Proprio ora, dal momento che non facciamo il Simran con amore e non teniamo l'attenzione al Centro dell'Occhio, essa cade e i pensieri mondani ci tribolano molto. Ma quando facciamo il Simran con amore, focalizzandoci al Centro dell'Occhio, allora ad uno ad uno tutti i pensieri mondani scompaiono dall'intimo e in loro vece viene il Simran. Adesso possiamo udire lo Shabd, ma quello Shabd non ci innalza, poiché l'anima non è fissa al Centro dell'Occhio. La nostra anima, la nostra attenzione vaga da una parte all'altra giù nel corpo. Trascinata dalle forze inferiori – lussuria, ira, avidità, attaccamento ed egoismo – l'anima non riesce ad innalzarsi sebbene udiamo lo Shabd. Solo quando il ferro entra nel raggio di azione del magnete, ne sarà attirato. Se il ferro non è nel raggio di azione del magnete o se è arrugginito, allora che colpa ne ha il magnete? Il magnete ha il potere, ma poiché il ferro non è purificato e non entra nel suo raggio di azione, non

ne viene attratto. Nello stesso modo, quando la nostra anima non è purificata, quando la nostra anima non è nel raggio di azione dello Shabd, come può esserne innalzata? Perciò, è importantissimo restare al Centro dell'Occhio e fare il Simran con devozione e amore.

I satsanghi non dovrebbero perdere la regolarità poiché nella regolarità sta la prosperità. Se perdiamo la meditazione anche un solo giorno, occorrono tre o più giorni per meditare e riempire quella lacuna. Anche se meditiamo per quattro o cinque ore ogni giorno, tuttavia pensando molto al mondo, la parte mondana è comunque preponderante. Ecco perché i satsanghi dovrebbero prendere l'abitudine di essere regolari in meditazione. Per quanto breve sia il tempo dedicato, non importa, ma meditate con regolarità.

I satsanghi devono stare molto attenti con la loro mente e vivere in modo diverso rispetto alle persone mondane. Sappiate che è l'ultima opportunità: questa è l'ultima volta in cui siete venuti nel mondo sofferente e con la grazia del Maestro dovete ritornare alla Vera Casa. Ecco perché i satsanghi dovrebbero sempre stare molto attenti e in guardia con forza contro la mente. Il Maestro Kirpal ci ha dato misericordiosamente il diario da compilare. È il modo migliore per vigilare con forza contro la mente e per praticare l'introspezione.

Pertanto, fate il Simran con amore. Non portate alcun pensiero mondano di fronte a voi durante il Simran.

Il Maestro ama i suoi figli satsanghi

Sant Ajaib Singh Ji

*un discorso della meditazione, 23 dicembre 1988,
al Sant Bani Ashram, Rajasthan*

Ogni giorno ripeterò il Simran, ma per favore non registratelo. Sento grande felicità nel sedere in meditazione con tutti voi dilette, poiché voi sapete che i Santi e i Mahatma sono saturi di amore. Sono la Forma dell'Amore e, di fatto, sono venuti nel mondo portando molto amore da Dio Onnipotente solo per riversarlo a noi.

La famiglia mondana dei Maestri può ereditare la proprietà o le cose mondane dei Maestri; che si tratti dei figli o di coloro che vivono accanto, possono solo ereditare i possedimenti mondani del Maestro. Ma i satsanghi devoti devono diventare gli eredi della ricchezza spirituale dei Maestri ed ecco perché il Maestro ama i figli satsanghi più della sua stessa vita.

Noi non conosciamo il Potere del Simran finché non andiamo nell'intimo. Dietro il Simran che facciamo, è celato il grande Potere del Maestro. Nel Simran che facciamo sono contenuti il duro lavoro, la rinuncia del Maestro.

Il progresso in questo Sentiero dipende principalmente dalla nostra concentrazione in meditazione. Quanto più ci concentriamo, tanto più veloce sarà il progresso sul Sentiero. Dopo esserci concentrati al Centro dell'Occhio, quando ci abituiamo a rimanervi per qualche tempo, allora il sentiero interiore o la via interiore si schiude davanti a noi molto chiaramente; è ancora più cristallino di uno specchio pulito. Allora vediamo ogni cosa con i nostri occhi.

Miei cari, attualmente è difficilissimo per noi abbandonare i pensieri negativi poiché siamo diventati come una forma di pensieri negativi. Tutti i pensieri che abbiamo sono negativi; tutti riguardano cose mondane. Ecco perché è difficilissimo liberarcene e solo per questo non riusciamo a concentrarci. Ad ogni modo, gradualmente, quando facciamo il Simran e incominciamo a concentrarci, a rimanere al Centro dell'Occhio, allora tutti questi pensieri negativi scompaiono e al posto loro otteniamo i pensieri positivi. In seguito, non importa quanto ci sforziamo, non possiamo pensare negativamente, non possiamo pensare al mondo. Non riusciremo nemmeno a pensa-

re alle passioni del mondo; qualunque pensiero avremo, riguarderà solo il Simran e il Sentiero.

Se qualche caro fortunato ha avuto buon esito sui pensieri negativi, ci è riuscito solo dopo essere entrato nell'intimo.

Tutta questa meditazione che cerchiamo di fare giorno e notte, tutti gli sforzi che facciamo, servono per andare nell'intimo.

Possiamo raggiungere il piano che ha i soli, le lune e le stelle solo facendo il Simran; solo grazie al Simran attraversiamo questi piani e raggiungiamo la Forma del Maestro. Il nostro intimo è pieno di Luce e, prima di raggiungere la Forma del Maestro, tutto il sentiero interiore è illuminato da queste stelle, soli e lune. Miei cari, il nostro vero viaggio ha inizio solo quando entriamo nell'intimo e raggiungiamo la Forma del Maestro.

Prima di iniziare a meditare, dobbiamo essere preparati mentalmente. Rimuoviamo tutti i pensieri mondani da dentro di noi. Dovremmo sapere che siamo seduti per un lavoro molto speciale, e siamo tenuti a fare solo il Simran mentre meditiamo. Potete perfino dire alla vostra mente: "Noi non interferiamo nel tuo lavoro quando fai le cose mondane, ora che siamo seduti per fare qualcosa di molto speciale, non interferire nel nostro lavoro e non portare pensieri negativi o qualunque pensiero per distrarre la nostra attenzione". Iniziate a meditare con questo tipo di attitudine. Spesso ho detto di non considerare mai la meditazione un fardello, poiché solo se la fate con amore, avete buon esito. Anche in questo mondo siete certi di avere buon esito in qualunque lavoro fatto con tutto il vostro amore, ecco perché non dovrete mai reputare la meditazione un fardello: fatela con amore.

Poiché ha avuto misericordia di noi
Sant Ajaib Singh Ji

*un discorso della meditazione, 24 marzo 1989,
 al Sant Bani Ashram, Villaggio 16 PS, Rajasthan, India*

Nessuno dovrebbe registrare il Simran, per favore. Ripeterò il Simran ogni volta prima di meditare, ma nessuno dovrebbe registrarlo. Questo è solo per gli amati che possono avere qualche difficoltà a pronunciare i Nomi. Correggete la pronuncia dopo che ho ripetuto i Nomi, ma non registrarli.

V'è un altro motivo per cui ripeterò il Simran, voglio che ogni satsanghi ripeta questi santi Nomi con la lingua almeno un paio di volte prima di meditare, affinché la vostra mente sia cosciente del motivo per cui sta sedendo. In realtà, molte volte accade che quando ci sediamo a meditare e non abbiamo ripetuto le Parole come facciamo qua, la mente ci fa dimenticare lo scopo per cui siamo seduti. Solo il corpo siede mentre la mente non si impegna affatto nel Simran, che è lo scopo per cui meditiamo. Ecco perché ripeterò il Simran ogni volta prima di meditare.

Tutti noi proveniamo da diverse comunità, religioni e voi sapete che la gente appartenente a tutte queste diverse comunità è convinta di seguire il Sentiero dei Maestri, ma il fatto è che non sa nemmeno che cosa sia il Sentiero dei Maestri. Ora voi siete diventati satsanghi, siete davvero giunti sul Sentiero dei Maestri, sapete che cosa si intende con "seguire il Sentiero dei Maestri". Sapete come uno può seguire il Sentiero e come dobbiamo diventare *gurumukh*, che cosa questo richiede. Dunque, penso che ora vi siate resi conto della differenza. Essendo satsanghi, dovrete dedicare tutti gli sforzi nel seguire il Sentiero dei Maestri.

Supponete che abbiamo solo sentito parlare dello zucchero candito, che "è dolce", "quando lo mangiate, si avverte dolcezza in bocca" e cose simili, ma noi non l'abbiamo assaggiato. In seguito, quando lo gustiamo e ne proviamo la dolcezza con il palato, allora sappiamo com'è effettivamente dolce. Nello stesso modo, prima di venire dal Maestro e di iniziare a seguire il Sentiero, ne abbiamo solo sentito parlare. Ma ora che di fatto seguiamo questo Sentiero del Maestro, che abbiamo incontrato il Maestro e ne abbiamo avuto esperienze, allora sappiamo la differenza tra il semplice parlare di Lui e il conoscere effettivamente riguardo a Lui.

Lo stessa cosa è vera dell'importanza del Naam. In precedenza, non conoscevamo l'importanza del Naam né la sua grandezza, ma dopo che veniamo dal Maestro ed Egli pone in noi il raggio del Naam dal suo grande tesoro, e in seguito quando sviluppiamo quel capitale del Naam e lo manifestiamo davvero in noi, solo allora ci rendiamo conto della grandezza del dono datoci dal Maestro. Solo allora ci rendiamo conto che non vi può essere donazione più preziosa dell'Impulso di Vita del Maestro, che è in verità la forma del Naam.

Guru Nanak Sahib dice: "Il Naam è il mio amico, il Naam è il mio compagno, il Naam è mia madre, il Naam è mio padre, il Naam è tutto ciò che possiedo, il Naam è il mio sangat, il Naam è l'unica Luce e il Naam è l'unica cosa che mi abbia fatto uscire dalle tenebre. Come posso continuare a descriverne la gloria e l'importanza? Sono molto grato al mio beneamato Signore per avermi donato il Naam e unito con esso". Egli dice: "Dormo nel Naam, sono desto nel Naam; tratto nel Naam, gioco con il Naam. Ovunque vada e qualunque cosa faccia, riguarda completamente il Naam".

Ecco perché Sehjo Bai ha detto: "Non esiste modo per ripagare il Maestro di quel che ci ha dato, poiché ci ha concesso il Naam prezioso". Aggiunge: "Anche se sacrifico tutto quel che possiedo, non posso ripagare il Maestro per il Naam che mi ha dato". Anche Kabir Sahib dichiara: "Non è possibile per un discepolo contraccambiare il Maestro per il Naam prezioso che gli ha dato, in quanto il Naam è quel Potere che sostiene tutti i tre mondi. Egli ci ha dato quel Potere del Naam solo in virtù della sua clemenza; lo abbiamo ricevuto solo per la sua grazia".

Anche se l'India si è sviluppata molto, tuttavia non è nulla in confronto con l'America, ed ecco perché quelli che vanno negli Stati Uniti, quando tornano, dicono agli altri che l'America è come un sogno rispetto all'India per tutte le comodità materiali. Ma coloro che vanno nell'intimo e han visto la Casa del Beneamato Signore Kirpal, dicono: "Che dire dei paradisi, anche i paradisi non sono nulla a confronto della Casa del Beneamato Signore Kirpal". In realtà, anche nei paradisi vi sono molte difficoltà, molti problemi: c'è lussuria, ira, c'è nascita e morte, ci sono tenebre anche là. Anche nei paradisi esistono tutte queste cose. Ma nella Casa dell'amato Signore Kirpal non v'è traccia di tenebre, non v'è lussuria, non esistono l'ira e le passioni. Non esistono difficoltà, non esistono le pene, i problemi del mondo. È il piano della coscienza e della luce complete. Non esiste nascita, non esiste morte, è felicità dappertutto, e il nostro Beneamato Signore Kirpal è là.

Solo quando gli amati vanno nell'intimo e vedono la Casa del nostro Amato Signore, si rendono conto di quanto sia stato misericordioso il nostro

Beneamato Signore a scendere in questo mondo e ad assumere il corpo, che è pieno di stenti e difficoltà. Ha fatto questo solo poiché aveva pietà di noi e per la sua misericordia è venuto a vivere in mezzo a noi. Egli ci ha parlato della Sua Casa e ci ha preparato per tornare anche alla nostra. Così miei cari, come possiamo essere grati al nostro Beneamato Signore e come possiamo mai tentare di ripagarlo per tutte le cose che ci ha dato? Egli ha lasciato la sua Casa, che è piena di conforto e di comodità per incarnarsi nel mondo – che come sapete è saturo di stenti e sofferenze – e ha fatto questo solo perché ha avuto pietà di noi. Ci ha concesso quel Naam potente, quel Naam prezioso, che sostiene i tre mondi. E miei cari, quando ci ha posto sul Sentiero del Naam, quando ci ha dato quel Potere del Naam, diventa anche nostra responsabilità praticarne la devozione.

Miei cari, sono felicissimo di meditare con tutti voi perché soltanto chi comprende l'importanza del Naam, si rende conto dell'importanza della meditazione e soltanto lui stima i devoti del Naam. Sono felicissimo di poter sedere qua e meditare con voi. Kabir Sahib ha detto: “Sono pronto a sacrificarmi per quei cari e farei perfino scarpe con la pelle del mio corpo per coloro che ripetono il Naam anche durante il sogno”. Tale è la gloria dei devoti e dei meditatori del Naam. Visto che abbiamo ricevuto quest'opportunità di sedere nella rimembranza del nostro amato Signore e di meditare come ci ha misericordiosamente mostrato, spero che ritirerete l'attenzione da tutte le cose esterne. Dimenticando tutte le difficoltà e i problemi che potrete avere al ritorno a casa, spero che vi concentrerete principalmente e completamente sulla meditazione del Naam; spero che durante la vostra permanenza, farete sempre il Simran e lo farete con amore senza reputarlo un fardello.

41

Abbiamo bisogno di una guida

Sant Ajaib Singh Ji

un discorso dato a Bangalore, India nel luglio del 1989

È un momento ottimo, Dio Onnipotente ci ha dato questo corpo umano. La nascita umana è la più alta in tutta la creazione, l'uomo è chiamato il capo della creazione. Essendone il capo, ha una responsabilità maggiore in quanto le teste più pesanti ha più mal di testa.

Qual è la responsabilità dell'uomo? È la responsabilità di pensare e considerare dov'era prima di venire in questo mondo e dove deve andare dopo questo mondo. Questo problema può essere risolto solo se pratica la devozione del Signore e solo se va nella compagnia di qualcuno che abbia risolto lui stesso questo problema. Il Maestro può risolvere questo problema per noi. Dio Onnipotente stesso viene nel mondo nella Forma dei Maestri e ci pone sul Sentiero. Guru Nanak Sahib dice: "Noi siamo immemori, siamo persi e il Maestro stesso ci pone sul Sentiero e ci fa praticare la devozione del Signore". Sapete che in questo mondo ci sono molti intoppi, ci sono molti fossi e molti ostacoli. Anche in questo mondo abbiamo bisogno di una guida; abbiamo bisogno di qualcuno che possa aiutarci nel viaggio. Analogamente, sul Sentiero della Spiritualità anche a noi serve una guida. Il Maestro ci può aiutare e ci può portare dall'altra parte. In questo corpo umano siamo più responsabili e abbiamo la responsabilità maggiore di praticare la devozione del Signore. Guru Nanak Sahib dice: "Meditate sul Naam, non dimenticate poiché questo è l'unico beneficio ottenibile nel corpo umano".

Anche noi dovremmo meditare con sincerità di cuore, senza prestare attenzione ai rumori esterni. Sapete che in questo mondo ognuno è impegnato nel proprio lavoro. Anche noi siamo seduti qua per fare qualcosa di speciale – il lavoro ricevuto dal Maestro. Perciò, dovremmo meditare con sincerità, senza prestare attenzione ai rumori esterni. Non consideriamo la meditazione un fardello, praticiamola con amore.

42

Con l'aiuto del Maestro

Sant Ajaib Singh Ji

*un discorso della meditazione, 25 luglio 1990,
al Sant Bani Ashram, Sanbornton, New Hampshire*

Sono molto grato al mio *Gurudev*, il Supremo Padre Kirpal, e gli sono indebitato per averci unito con il Naam riversando la sua grazia illimitata su di me e su tutti noi.

Sin da quando la nostra anima si è incarnata nel mondo discendendo dai puri, sacri mondi spirituali, le coperture fisico, astrale e causale l'hanno rivestita ed ella ha dimenticato, ha perso del tutto la propria luce.

L'essenza di Dio ha completamente dimenticato il Sentiero per ritornare alla Vera Casa e le è stata concessa questo corpo umano. Misericordiosamente Dio Onnipotente le ha dato il corpo umano e per riportare l'anima indietro, anche Dio Onnipotente viene nella forma umana.

Il mondo è pieno di pene e felicità – questo è il luogo dove siamo vincolati e ne siamo vincolati solo perché accompagniamo la nostra mente.

Di solito diciamo: “Otteniamo quel che vogliamo” e si dice pure: “Andate laddove siete attaccati”. Quando andiamo dai Maestri e riceviamo l'Iniziazione, quando desideriamo tornare alla nostra Casa, allora anche quel desiderio viene concesso con la grazia e l'aiuto del Maestro; torniamo alla nostra casa in virtù di quel nostro desiderio.

Dunque, è un momento molto prezioso. Traendone giovamento, tutti voi ricordate i cinque sacri Nomi nell'intimo e, chiudendo gli occhi e ripetendo queste Parole Sacre, iniziate a meditare.

43

Qualcosa che vale la pena sperimentare

Sant Ajaib Singh Ji

*un discorso della meditazione, 29 luglio 1990,
al Sant Bani Ashram, Sanbornton, New Hampshire*

È un tempo molto prezioso, il Supremo Padre Kirpal ci ha elargito molta grazia. Ci ha rivelato il segreto della sua vera Casa, ci ha fatto ascoltare lo Shabd, la Corrente Sonora. All'inizio è molto difficile qualunque cosa cerchiate di fare. La mente diventa arida; è difficile meditare. Ma se continuiamo a meditare, se continuiamo a fare il Simran ogni giorno, allora diventiamo competenti poiché diventiamo perfetti in qualunque lavoro facciamo con regolarità. Quando raccogliamo l'attenzione al Centro dell'Occhio, quando ci concentriamo in quel punto, allora cominciamo a godere il nettare che fluisce dal Naam. Possiamo gustare quel Nettare del Naam solo quando veniamo al Centro dell'Occhio. Solo l'anima può descrivere la qualità di quel nettare che sperimenta o gusta. Vale la pena sperimentarlo.

Bhagat Namdev dice: “Non possiamo innalzarci, elevarci con la fama o la rinomanza mondana. Non possiamo essere i più elevati con qualunque regola o potere. Non possiamo ottenere alcuna posizione elevata facendo qualcosa nel mondo. Se esiste un modo per innalzarci, è con la meditazione del Naam”. Dice con amore: “Ripetendo il nome *Gobind, Gobind*, ripetendo il nome del Signore, la mia mente era satura di amore per Dio. Non valevo nulla, ma con la meditazione del Signore sono diventato prezioso”.

Kabir Sahib nacque in una famiglia povera, di bassa casta e lavorava come tessitore. A causa della devozione per Dio, egli abbandonò il lavoro di tessitore e diventò un grandissimo devoto del Signore.

Sain il barbiere fu respinto e considerato una persona negativa da tutti in casa. Parlavano contro di lui, ma a causa della devozione per il Signore diventò degno di adorazione, diventò il Beneamato di Dio.

La storia ci dice che quando Bhagat Namdev praticò la devozione, fu assai tribolato dall'imperatore mogul di quel tempo. Spesso le regole dell'epoca obbligavano la gente a unirsi alla sua religione e l'imperatore mogul Sikander Lodi infastidì molto Bhagat Namdev. Voi sapete che nessuno si prende cura di quei forti e palazzi dove visse Sikander Lodi, e non c'è

nessuno a ricordare il suo nome. Ma poiché praticò la devozione del Signore, Bhagat Namdev ha tantissimi discepoli. Milioni di persone si alzano al mattino e ricordano con amore il nome di Bhagat Namdev, praticano la devozione del Signore. Si sentono onorati nel fare questo, poiché Egli era l'amato di Dio che si mise in contatto con Dio Onnipotente e praticò la devozione del Signore. Ecco perché la gente lo ricorda con amore, mentre nessuno ricorda o si prende cura dei luoghi dove visse Sikander Lodi; sono diventati ruderi. Guru Nanak Sahib dice: "Se l'umile, che non è conosciuto da nessuno, pratica la meditazione del Naam, diventa noto in tutte le quattro direzioni".

Il Naam ha tantissime buone qualità; meditando su di esso otteniamo moltissimo – perché non meditiamo sul Naam che ci concede la pace e la felicità eterne? Afferrandoci a quel Naam, ritorniamo alla nostra vera Casa. Perché non meditiamo su quel Naam? Dovremmo trarre giovamento in modo particolare da quest'ora di ambrosia consacrando alla meditazione del Naam.

È una cosa proprio piacevole che tutti possono meditare sul Naam. Non importa se siano vecchi o giovani, uomini o donne, non importa da quale paese o stato provengano, le persone appartenenti a tutte le diverse comunità, stati, religioni possono praticare la devozione del Signore e incontrarlo. Traendo giovamento da questo tempo prezioso, dovremmo meditare chiudendo gli occhi.

44

*L'ora dell'ambrosia**Sant Ajaib Singh Ji**tre discorsi della meditazione in Idaho*

Bene, è l'ora dell'ambrosia del mattino. I nostri amati Signori, Sawan e Kirpal, ci hanno elargito tantissima grazia. Ci hanno accordato un tale dono; ci hanno dato quest'opportunità di praticare la loro devozione, di sedere nella loro rimembranza. Ci hanno dato quel Naam che è il loro Impulso di Vita. Quando il Maestro ci concede l'iniziazione al Naam, ci dà il suo impulso di vita. Dunque, Egli ci ha dato un dono tale del quale non possiamo ringraziarlo a sufficienza. Ecco perché milioni di volte saluto i Piedi dei miei Beneamati Signori Sawan e Kirpal.

Guru Arjan Dev Ji Maharaj disse: "Non trascorrere tutta la notte dormendo. Dormi quanto ti è richiesto per mantenere la buona salute, ma non trascorrere tutta la notte nel sonno. Destati di buon mattino e medita". Egli dice che il Potere Negativo non perseguita coloro che si destano al mattino e meditano. E chi medita sul Naam, si libera dai numerosi trucchi del Potere Negativo con cui ci infastidisce sempre, come la lussuria, l'ira, l'avidità, l'attaccamento e l'egoismo. Guru Arjan Devi Ji Maharaj dice: "Coloro che si alzano al mattino, meditano sul Naam e traggono giovamento da questo tempo prezioso, non sono tribolati dai trucchi del Potere Negativo. Se ne liberano".

Prima di meditare, non importa che siate seduti qua, a casa vostra o da qualunque parte, in qualunque momento prima della meditazione accertatevi di ricordare i cinque Nomi Sacri. Quando li avete memorizzati, quando li avete ricordati, allora con gli occhi chiusi e senza considerarlo un fardello, meditate con amore.

12 giugno 1992

È l'ora dell'ambrosia del mattino; saluti ai Piedi dei nostri Beneamati Gurudev Sawan e Kirpal che ci hanno accordato la donazione del Naam, che ci hanno dato quest'opportunità di sedere nel loro ricordo. Questa è una realtà: tutti i Santi hanno proclamato a gran voce che esiste un unico Dio, un unico Donatore ed Egli può perdonare chiunque desideri. Ovunque desideri può elargire il Naam, ovunque desideri può concedere la prosperità.

L'umiltà è il segno della grandezza. In Punjab c'è un famoso proverbio per cui il ramo dell'albero maggiormente carico di frutti, si abbassa dal peso per conto suo. Dunque, l'umiltà è l'ornamento dei Maestri e dei Santi. È il segno della loro grandezza.

Il Naam è onnipervadente, il Naam è dentro di noi e solo nell'intimo possiamo unirvi con esso. Bene, ritirando l'attenzione dall'esterno, dovremmo sedere nell'intimo e fare il Simran con tutta la nostra forza.

13 giugno 1992

È l'ora dell'ambrosia, anche la nascita umana è un'ora dell'ambrosia. Dio Onnipotente ci ha dato un'opportunità, una possibilità di incontrarlo e di praticare la sua devozione.

Prima di iniziare a meditare, qua oppure a casa vostra – non importa dove stiate meditando – ogniqualvolta iniziate a meditare, prima di tutto pensate a quest'ora preziosa che consacrerete alla meditazione. Accertatevi che non dovete fare nulla nel mezzo di quest'ora. Se c'è qualcosa da fare e di cui dovete occuparvi durante l'ora, finitela prima di iniziare a meditare. In seguito, meditate con amore, non consideratelo un fardello. Per giunta, prima di iniziare a meditare, accertatevi di ricordare i Cinque Sacri Nomi.

Sono molto grato ai miei Gurudev Beneamati Signori Sawan e Kirpal che ci han dato quest'opportunità di sedere nella loro rimembranza. Tutti voi, per favore, chiudete gli occhi e iniziate a meditare.

14 giugno 1992

45

Dio ascolta la nostra supplica

Sant Ajaib Singh Ji

un discorso della meditazione dato il 6 gennaio 1994 a Bombay, India

Mi inchino ai piedi dei Signori Sawan e Kirpal, che elargendoci una grazia illimitata, ci hanno dato l'opportunità di sedere insieme nella loro rimembranza. Siamo seduti qua e stiamo praticando per metterci in contatto con loro solo per la loro grazia.

Prima di meditare, che sia qua o a casa, dite alla vostra mente che ora farete un lavoro importantissimo e non dovrebbe infastidirvi. Poi ripetete le cinque Parole Sacre del Simran, lentamente con la lingua. Quando non trovate alcuna difficoltà a ripetere le parole con la lingua, allora fatelo mentalmente. Dite alla mente che questo è un lavoro importantissimo e non dovrebbe disturbarvi. Lottare con la mente è meditazione.

Non considerate mai la meditazione un fardello, fatela con amore. Abbiamo buon esito nel lavoro svolto con amore.

Sono molto felice di meditare con voi ogni giorno. Non me ne vado mai via dopo avervi fatto sedere in meditazione. Sento la stessa gioia sedendo con voi in meditazione quando iniziai il primissimo giorno, quando divenni un ricettacolo di grazia, quando il Maestro Kirpal mi fece meditare.

Dunque, è l'ora dell'ambrosia. Guru Nanak Sahib ha detto che quando l'uccello della pioggia cerca la goccia *swanti* (la pioggia pura), prega per quella goccia e il Signore Onnipotente, Dio Onnipotente ordina al Signore Indra – il dio della pioggia – di far piovere sulla terra. Quando Dio Onnipotente ascolta la supplica, ascolta il pianto dell'uccello della pioggia, Egli ordina al Signore Indra e in quel modo il *papiha*, l'uccello della pioggia, appaga la propria sete, ottiene quella goccia. Nello stesso modo, la meditazione che facciamo qua, il Simran che facciamo qua, è come chiamare, come supplicare nella Corte del Signore.

Come Dio Onnipotente ascolta e risponde alla chiamata e alla preghiera dell'uccello della pioggia, ascolta anche la nostra chiamata, risponde anche alla nostra chiamata. Noi non raggiungiamo quel luogo ove risponde alla nostra chiamata, ove risponde al nostro Simran, ed ecco perché non sappiamo come Egli ci elargisce la grazia. I Santi e i Mahatma, coloro che vanno nell'intimo con la meditazione e raggiungono quel luogo, sanno come Dio

Onnipotente presta ascolto a ogni nostra singola parola e come risponde riversandoci la grazia.

Dunque, tutti voi cominciate a meditare chiudendo gli occhi. Non aprite gli occhi finché non vi viene chiesto. Alcuni pensano che i loro amici se ne siano andati mentre loro sono ancora seduti. No, miei cari, non è questo il modo. Vi verrà detto di aprire gli occhi e canteremo pure un bhajan. Continuate a meditare finché non vi viene chiesto di smettere.

46

Portando il cesto della grazia

Sant Ajaib Singh Ji

un discorso della meditazione ad Ahmedabad, India, il 16 settembre 1994

Saluti ai piedi dei Signori Sawan e Kirpal che han dato l'opportunità di praticare la loro devozione a noi immemori ed errabondi, ci han dato la forza di praticare la loro rimembranza. Negli ultimi otto giorni vi ho sempre detto, incuranti del fatto di meditare qua oppure a casa vostra: "Non considerate mai la meditazione un fardello, fatela con amore".

Quando tornavo dal Sud Africa a Bombay, all'aeroporto ho visto alcuni amati dall'Arabia, alcuni sceicchi. Quando venne il momento di offrire le loro preghiere, il *namaz*, non tutti ma alcuni, coloro che avevano mantenuto la regolarità nel *namaz*, l'offerta delle preghiere, pur essendo l'aeroporto molto affollato, distesero la stuoia, il pezzo di stoffa ed incominciarono a pregare. Ora essi non avevano la grazia del Maestro vivente. Non erano discepoli di Maestri perfetti eppure qualunque pratica stessero facendo, anche se il nome che ripetevano non è il vero Naam, tuttavia non la trascurarono, mantennero la loro regolarità. A noi satsanghi ci viene sempre detto che dobbiamo essere regolari in meditazione. Non dovremmo mai tralasciare la meditazione. Il Maestro Kirpal Singh Ji diceva che non dovrete nutrire il corpo senza prima aver nutrito l'anima con il cibo della meditazione.

Di solito, nelle case o attorno alle case ci sono i giardini, gli alberi e nelle ore mattutine si radunano gli uccelli. Molto presto, al mattino, ricordano Dio Onnipotente nella loro lingua.

Farid Sahib dice: "Mi sacrifico per quegli uccelli che vivono nelle giungle, nella foresta. Raccattano il cibo tra le pietre sul ciglio della strada e mangiano, ma non dimenticano Dio nemmeno per un istante". Riescono solo a mangiare i semi, i noccioli dei frutti e cose simili poiché il frutto vero e proprio è portato via dal proprietario del terreno. Se gli uccelli cercano di mangiare il frutto vero e proprio, allora i proprietari li allontanano. Tuttavia gli uccelli esprimono la gratitudine a Dio Onnipotente a loro modo.

Noi esseri umani cerchiamo di mangiare il cibo migliore. Cerchiamo di dormire sui letti migliori. Ma almeno abbiamo quel tanto di desiderio, come gli uccelli, di alzarci il mattino presto e di metterci in contatto con Lui? Chi si collega con Dio Onnipotente? Solo chi ha praticato la sua devozione ed è

diventato la Sua forma. Guru Arjan Dev Ji Maharaj dice: “Nelle prime ore del mattino, prima del sorgere del sole, tutti gli uccelli si alzano, i Santi hanno assunto questa forma sorprendente”. “Essi si collegano con il Signore Onnipotente”, dice Nanak.

Mirabai si innamorò del Naam. Si innamorò del suo Maestro e disse: “O sonno, se riuscissi a trovare qualche tuo cliente, ti svenderei. La gente può venderti per dieci chili ma io ti venderò senza chiedere nulla; ti venderò gratuitamente. Va’ da quelle persone che non praticano la devozione. Che cosa fai nelle case dei devoti?”.

Quando Guru Arjan Dev Ji Maharaj s’innamorò del suo Maestro, Guru Ramdas, quando s’innamorò del Naam, che cosa disse al sonno? Disse: “O sonno, continua a diminuire”, e alla notte: “O notte, continua ad aumentare. Possa la notte essere di sei mesi così che io rimanga sempre connesso con il mio Beneamato”.

Il Maestro Kirpal diceva che coloro che hanno sfruttato le loro notti, hanno fatto ogni cosa. E spesso dico, miei cari, che l’oro si ottiene solo scavando in miniera. Se volete avere una perla preziosa, dovete tuffarvi in profondità nell’oceano. Anche una madre non può partorire senza sofferenza.

Dunque, gli ostacoli sulla via del meditatore sono il sonno e la pigrizia. Ecco perché la Sant Mat richiede duro lavoro. Ci appartiene la ricchezza che abbiamo guadagnato noi stessi. Se lo studente presterà attenzione ai discorsi o ai suggerimenti dell’insegnante, solo allora l’insegnante dedicherà tutta la sua attenzione a quello studente. Nello stesso modo, il Maestro ci elargirà la grazia solo se faremo la nostra parte.

Ogni giorno i Santi ci dicono di non attaccarci ai piedi poiché qualunque cosa abbiamo, ovunque sia, è nella fronte e negli occhi del Sadhu.

Gli ipocriti ci hanno fatto prendere l’abitudine di toccare i piedi dei Maestri. Una volta, un amato andò dal Maestro Sawan Singh e cadde ai suoi piedi. Il Maestro Sawan Singh lo rimproverò. Un altro amato presente disse: “Maestro, ha così tanta brama per te che non ne ha controllo, elargisci la grazia”. Il Maestro Sawan Singh disse: “Ogni mattina alle tre vado da ogni persona portando il cesto della grazia. Rari sono i fortunati che a quel tempo si alzano e ottengono la grazia”.

Il santo Sufi Farid Sahib dice: “La meditazione al mattino presto è come la fioritura della pianta. E la meditazione che facciamo nella parte seguente del giorno è come la raccolta del frutto”. Coloro che rimangono desti nelle ore mattutine e meditano, ottengono la grazia del Maestro. Coloro che dor-

mono durante quel tempo, rimangono senza grazia.

Nelle ore mattutine il Maestro distribuisce il muschio, la grazia ad ognuno. Coloro che si alzano a quel tempo, la ricevono dal Maestro. Alcuni amati si alzano ma se si riaddormentano, ancora una volta sono privati di quella grazia.

Ecco perché egli dice che al mattino presto è come la fioritura della pianta e poi otteniamo il frutto. Coloro che rimangono desti, otterranno la grazia del Maestro. Durante la notte il Maestro distribuisce il muschio; uno può ottenerlo se è sveglio. Uno può ottenerlo quando è sveglio e se è scritto nel suo destino. Per questo tutti i satsanghi dovrebbero anteporre la meditazione a tutto il resto. Poi, come numero due mettete il sonno. E finché non avete meditato al mattino presto, fate che il sonno non vi infastidisca.

Prima di iniziare la meditazione, ricordate il santo Simran. Chiudete gli occhi e incominciate a meditare.

Un briciolo di pratica

Sant Ajaib Singh Ji

un discorso della meditazione del 12 gennaio 1994 a Bombay, India

Mi inchino ai piedi dei miei Beneamati Signori Gurudev Sawan e Kirpal, che ci hanno elargito tantissima grazia e ci hanno permesso di praticare la loro devozione. Negli ultimi giorni ho meditato qua con voi. Sono stato felicissimo di far questo, poiché un briciolo di pratica vale più di tonnellate di teoria. È meglio meditare che insegnare agli altri. È molto meglio, milioni di volte meglio diventare un esempio che predicare agli altri. Il nostro Hazur Maharaj Ji diceva che questo Sentiero dei Maestri, la *Sant Mat*, è il Sentiero dei coraggiosi, non è per i codardi. Questo Sentiero è soltanto per coloro che sono sempre pronti a sacrificare qualunque cosa pur di conquistare questa fortezza del corpo.

È peggio arrendersi che essere sconfitti. Quando ogni satsanghi siede in meditazione, dovrebbe dire: “No. Ora che siedo per qualcosa di molto speciale, non infastidirmi”. La mente dovrebbe lasciarvi in pace affinché possiate meditare.

Prima di sedere in meditazione, accertatevi di ricordare le cinque Parole Sacre e se ci sono lavori importanti da fare, come lavori di casa o lavori mondani, finite tutto prima di meditare. Quando sedete in meditazione, non consideratelo un fardello.

Ogni giorno meditate con regolarità – fatelo con amore e con affetto.

48

*L'unica vera ricchezza**Sant Ajaib Singh Ji**discorsi della meditazione a Bombay, gennaio 1995*

Saluti ai piedi degli onnipotenti Dèi Kirpal e Sawan che ci han dato quest'opportunità di sedere nella loro rimembranza. È tutto dovuto alla loro grazia che stiamo sedendo qua nel ricordo di Colui che è la Forma dello Shabd, che è venuto in questo mondo, ha assunto il corpo e ci ha parlato del segreto della sua Casa.

Voi sapete che nei prossimi giorni dobbiamo sedere insieme nella loro rimembranza e raccogliere quella ricchezza, quel capitale del Naam che verrà con noi quando lasceremo questo mondo. Inoltre, mentre raccogliamo quella ricchezza del Naam, dobbiamo vivere nel mondo pacificamente e gioiosamente.

Sappiamo che in questo periodo del giorno ognuno corre verso la propria destinazione, che si tratti di uccelli, animali oppure di esseri umani. Tutti stanno correndo, si dirigono velocemente verso la loro destinazione; non si fanno fermare da nulla che si frappone sul cammino. Nello stesso modo, anche noi stiamo sedendo qua per fare il nostro lavoro senza prestare alcuna attenzione ai suoni o ai rumori esterni, senza sentire alcun ostacolo sul cammino, senza farci fermare da nulla: dovremmo fare il Simran con una mente calma e dirigerci verso la nostra destinazione.

Il messaggio di tutti i Santi è che la devozione di Dio Onnipotente è l'unica vera ricchezza. Accorda la vera pace e felicità, sopprime la lussuria, l'ira, l'avidità, l'attaccamento e l'egoismo – tutti i peccati.

Ma è una realtà che noi non otteniamo questa ricchezza della devozione di Dio Onnipotente finché non andiamo a sedere ai piedi del Maestro, che ha compiuto Dio Onnipotente e che lo ha manifestato dentro di sé. I Santi e i Mahatma non sono uguali a Dio, ma ne sono i figli beniamati. Sapete che il padre farà qualunque cosa un figlio desideri. A causa della loro devozione, sacrificio i Maestri, i Santi e i Mahatma hanno compiuto Dio Onnipotente e anche se non sono uguali a Dio, tuttavia per il loro amore e devozione sono ben superiori a Dio Onnipotente.

Guru Nanak Sahib dice: "Qualunque cosa essi desiderino fare, viene compiuta. Una volta che prendete rifugio ai piedi del Maestro, non dovete

più ritornare in questo mondo”.

Bhagat Namdev Ji dichiara: “Dio Onnipotente dice: ‘Anche se lego qualcuno, il devoto, il *bhagat* può svincolare quella persona’. E aggiunge: ‘Anche se ho legato qualcuno, il devoto o il perfetto Maestro può svincolare quella persona’. I Maestri o i *bhaktas*, i devoti, hanno controllato Dio Onnipotente; Lo hanno compiaciuto con la loro devozione”.

Innanzitutto, in questi giorni in cui sederemo, prima di iniziare a meditare, accertatevi di ricordare i cinque Nomi Sacri. Prima di meditare, eliminate tutte le fantasie e tutti i pensieri della mente.

Coloro che non sono stati ancora iniziati e sono venuti qua con l'intenzione di esserlo, non dovrebbero sprecare tempo né dovrebbero gironzolare. Anch'essi dovrebbero sedere con calma, tenere l'attenzione al Centro dell'Occhio e continuare a ripetere: “Satguru, Satguru”, finché non sono iniziati.

Tutti voi, per favore, chiudete gli occhi e cominciate a meditare.

5 gennaio 1995

Saluti ai Piedi dei Supremi Padri, Sawan e Kirpal, che ci hanno elargito tantissima grazia e hanno dato l'opportunità a questa povera anima di sedere nella loro rimembranza e di praticare la loro devozione.

Guru Arjan Dev Ji Maharaj dice: “Nella vostra mente pensate sempre a Lui, ricordatelo e ogni mattina svegliatevi presto e sforzatevi. Prendete il cibo della devozione del Signore Onnipotente, allora non avrete affatto difficoltà”.

Tutti i Santi hanno posto grande enfasi sul Simran. Anche i satsanghi che fanno il Simran, sanno della sua importanza. Guru Arjan Dev Ji Maharaj ha detto: “Noi dobbiamo sforzarci, dobbiamo lavorare più duramente e inoltre dobbiamo pensare, dobbiamo ricordare”.

Quale tipo di pensiero o di ricordo dobbiamo praticare? Dobbiamo fare il Simran, che i nostri Beneamati Maestri ci hanno dato. Dovremmo fare il Simran tutto il tempo sia che camminiamo, parliamo e facciamo qualunque cosa, .

Quel *Kirtan* (o musica divina) emana da Sach Khand, la nostra Vera Casa, il luogo ove non c'è questione di essere indù o musulmano, dove non importa se uno è giovane o vecchio, se è uomo o donna. Quel *Kirtan* emana da Sach Khand, la nostra Vera Casa, e risuona dentro di noi. Risuona da sé. Il nostro stesso amato Signore, che Guru Nanak Sahib chiama “il nostro Vero Amico” o “il nostro amato Amico”, crea quel Suono dentro di noi, è

l'artefice di quel *Kirtan* in noi.

Guru Nanak Sahib dice: "Coloro che praticano il *Kirtan*, coloro che lo ricordano sempre, coloro che fanno il suo Simran riescono a udire tutto il tempo il *Kirtan* che Dio Onnipotente crea dentro di noi". Quel *Kirtan* procede sempre dentro di noi e dobbiamo sempre ascoltarlo.

Quando trascendiamo le nove aperture del corpo, quando trascendiamo la coscienza fisica, quando chiudiamo queste nove aperture e apriamo la decima porta interiore, Guru Nanak Sahib dice: "Là il Beneamato Signore crea quel Suono dentro di noi".

È un momento molto piacevole e abbiamo dimenticato i nostri pensieri precedenti, così il Simran fatto in questo periodo, anche per un po', può avere buon esito. Non pensate che qualunque tempo, qualunque momento trascorso o tutto il Simran che fate non siano conteggiati nella vostra devozione. Guru Nanak Sahib dice: "Ogni momento, ogni tempo trascorso in Sua compagnia, tutto viene conteggiato nella vostra devozione".

Anche gli amati che non hanno ancora l'iniziazione al Naam, dovrebbero tenere l'attenzione al Centro dell'Occhio e continuare a ripetere: "Satguru, Satguru". Non dovrebbero aprire gli occhi e alzarsi. Finché non viene loro detto di smettere, dovrebbero continuare a sedere cosicché gli altri che meditano non siano disturbati.

Spesso ho detto che quando sediamo in meditazione, a quel tempo anche la mente apre l'ufficio, non vuole perdere alcuna opportunità. Ecco perché dato che è un agente del Potere Negativo, è suo compito impedire agli amati di praticare la devozione del Signore. Dunque, quando ci sediamo a meditare, anche lei inizia a lavorare; comincia a creare tali pensieri in noi come: "Apriamo gli occhi e vediamo se gli altri stanno ancora meditando o se ne sono andati?".

Assicuro tutti voi che non me ne andrò, prima vi diremo di smettere; vi farò cantare un bhajan e poi ce ne andremo. Nessuno dovrebbe aprire gli occhi e guardare in giro se gli altri stanno meditando o no. Continuate a meditare finché non vi viene chiesto di smettere.

Tutti voi, per favore, chiudete gli occhi e iniziate a meditare.

6 gennaio 1995

Saluti ai piedi dei Supremi Padri Sawan e Kirpal che ci hanno dato l'ideale prezioso della loro devozione e che ci hanno dato l'opportunità di praticarla.

I Maestri hanno i loro doveri da eseguire e i discepoli hanno i loro propri. Misericordiosamente i Maestri ci hanno dato il capitale della devozione del

Naam. Ora sta a noi discepoli incrementare il capitale di quella ricchezza della devozione del Naam e possiamo farlo lavorando duramente.

Il Santo Sufi Farid Sahib dice: “O Farid, svegliati e pulisci la tua moschea. Che tipo di amore è questo? Tu dormi mentre il tuo amato è sveglio!”.

Tutti i Santi hanno detto che se esiste un vero tempio, se esiste una vera moschea o vera dimora dove Dio Onnipotente risiede, è il nostro corpo umano. In realtà, Dio non risiede da nessun'altra parte, risiede dentro di noi. Ecco perché Farid dice che tutti i pensieri negativi e le altre cose mondane che abbiamo nel corpo, sono come sporcizia. Pertanto, alzatevi al mattino e, utilizzando la scopa del Simran datovi misericordiosamente dal Maestro, eliminate tutti i pensieri, eliminate tutta la sporcizia del mondo dall'intimo e purificatevi. Proprio come puliamo il tempio o il santo luogo dove adoriamo Dio, nello stesso modo Dio Onnipotente è dentro di noi. Dobbiamo eliminare tutti i pensieri mondani, tutte le cose negative dall'intimo e purificarle con il Simran. Quel Beneamato che è dentro di noi è sempre desto, così anche voi dovrete svegliarvi presto al mattino. Se non siete desti mentre l'Amato lo è, significa che non Lo amate a sufficienza. Se pretendete di essere l'amante di Dio, si tratta di una falsa rivendicazione poiché se Lo amate davvero, allora anche voi dovrete essere svegli come lo è Lui.

Tutti i Santi hanno detto: “Il nostro corpo umano è il tempio più vero”, e ci hanno dato la scopa del Simran per purificarci nell'intimo. Se amiamo veramente Dio, dovremmo sempre rimanere desti. Come Lui è sempre desto, anche noi dovremmo rimanere svegli. Presto di buon mattino purificatevi nell'intimo e praticate la devozione.

Kabir Sahib ha descritto questo mondo come un pozzo cieco. Dice: “Noi non abbiamo alcuna idea di quanto sia profondo questo pozzo, ma utilizzando la lampada della conoscenza del beneamato Maestro, possiamo rimuovere le tenebre dell'ignoranza”. Dio Onnipotente è celato dietro uno spessissimo muro della mente e dell'egoismo. Quando prendiamo la lampada della conoscenza dal Maestro, possiamo facilmente eliminare quel muro della mente e dell'egoismo, e vedere con facilità come dietro ad esso risiede dentro di noi quel magnifico Signore ben più possente della montagna più grande.

Come tutti i giorni, chiudete gli occhi e iniziate il Simran.

11 gennaio 1995

Saluti ai piedi dei Supremi Signori Onnipotenti Sawan e Kirpal che ci

hanno dato quest'opportunità di sedere nella loro rimembranza.

Spesso dico che lottare con la mente è meditazione. La mente è un nemico molto ostinato; è un cane, è una calunniatrice. Anche i Santi hanno usato tantissime parole, tantissimi modi per condannare e criticare la mente.

Se qualcuno obbedisce a chi possiede molte qualità negative in sé, a tale nemico calunniatore che è un ladro, che è un cane – *come può una persona simile avere buon esito obbedendo al proprio nemico?*

Il lavoro della mente è di non permetterci di meditare, di mantenerci confusi tutto il tempo e, quando sediamo in meditazione, di rammentarci cose che magari sono accadute migliaia di anni fa.

Tulsi Sahib dice: “O Tulsi, combattere sul campo di battaglia può essere il lavoro di un momento o due, ma alzarsi ogni giorno e combattere con la mente è meditazione: in questa battaglia non avete alcuna arma”.

Che sediate in meditazione qua o quando ritornate a casa, cari figli, sempre prima di iniziare a meditare, accertatevi di ricordare i cinque Santi Nomi. Non seguite il significato di queste Parole, poiché di fatto sono i Nomi dei Possessori di quei grandi piani che la nostra anima deve attraversare. Perciò quando meditiamo ed entriamo nell'intimo, non rimane alcun dubbio; il sentiero interiore viene svelato come un libro aperto.

Per un'ora o due, qualunque tempo sia, respingete la mente e meditate. Dite alla vostra mente che ora non dovrebbe creare alcun ostacolo, non dovrebbe infastidirvi. Sedete semplicemente e meditate senza ascoltare la mente. Ditele che quando lei fa il suo lavoro, voi non create alcun guaio. Analogamente, quando sedete nel vostro lavoro, allora non vi dovrebbe creare alcun problema. Se in ogni caso non capisce e genera ogni difficoltà dentro di voi, ignoratela semplicemente, non seguitela. Spesso ho detto che come un corvo che va via dalla nave, non importa quanto si allontani, alla fine deve ritornare alla nave, nello stesso modo la mente deve ritornare a voi, non importa quanto si allontani. Quando sedete in meditazione, semplicemente non seguite la mente. Anche se vi porta in America, Inghilterra o se vi porta attorno all'India, non seguitela. Sedete solo dove siete e meditate. Se non la seguirete, se rimarrete concentrati, allora ritornerà da voi per conto suo.

Il Simran fatto con amore e fede, anche per alcuni giorni, può avere un ottimo esito. Ma che cosa accade quando ci sediamo a meditare? A molti amati accade che non ricordano la loro meta, non controllano la mente e quando siedono qui – non appena chiudono gli occhi – la mente li porta via per tutto il mondo. Se analizzano l'ora in cui hanno meditato, notano che hanno concentrato la mente solo per un momento o così.

Dunque, spero che manterrete l'ispirazione ricevuta negli ultimi otto giorni. Che meditate qua o a casa vostra, fatelo sempre con concentrazione e con sincerità di cuore. È stata un'occasione bellissima. Dio Kirpal ci ha elargito molta grazia e ci ha dato quest'opportunità di sedere nella sua rimembranza; è tutto dovuto alla sua grazia. Se in futuro ci permetterà ancora di fare lo stesso, ogniqualvolta elargirà la sua grazia in un altro programma, a quel tempo dovrete sapere a che punto eravate nell'ultimo programma, quante manchevolezze avete eliminato e quanto vi siete purificati. Una volta tornati a casa, mantenete l'ispirazione ricevuta e cercate di meditare con sincerità di cuore.

Bene, tutti voi cominciate a fare il Simran chiudendo gli occhi.

12 gennaio 1995

49

Il dono della devozione

Sant Ajaib Singh Ji

un discorso della meditazione del 18 marzo 1995

Saluti ai piedi dei Signori Onnipotenti Sawan e Kirpal che ci hanno dato il dono della loro devozione, ci hanno dato l'opportunità di praticarla e ci hanno permesso di collegarci con Loro. Ogniqualvolta faccio sedere i diletti in meditazione, prima di iniziare a meditare dico sempre di assicurarvi di ricordare i cinque Sacri Nomi. Poi eliminate tutte le fantasie, pensieri, decisioni e ansietà mondani che vi infastidiscono. Eliminate tutti quei pensieri e sostituiteli con il Simran; consacratevi al Simran.

Che sediate in meditazione qui o a casa, non importa, ogniqualvolta lo fate, dovrete sedere con una mente calma, senza alcuna fantasia o pensiero mondani. Il vostro Simran dovrebbe procedere costantemente. Prima di meditare, accertatevi che non avete alcuna cosa importante per cui la mente vi faccia smettere di meditare. Infatti, la mente è abituata che quando qualcuno siede in meditazione, gli fa ricordare cose che accaddero centinaia di anni fa e vi presenta quei pensieri. Vi può ricordare di molte cose che dovete fare. Ecco perché dico che prima meditare a casa vostra, assicuratevi di non dover eseguire nessun altro lavoro che la mente possa utilizzare come scusa per farvi smettere di meditare. Meditate sempre respingendo la mente e non ascoltandola.

Molte volte i dilette mi pongono questa domanda: "Maestro, come sappiamo se questa cosa giunge dalla nostra mente o se è il Maestro a parlarci?". Dico loro che ogniqualvolta viene in voi un pensiero negativo oppure ogniqualvolta si presenta in voi qualunque incoraggiamento o ispirazione a fare qualcosa di negativo, sappiate che proviene dalla mente. E quando viene qualunque pensiero positivo, incoraggiante o ispirante oppure il desiderio di meditare, dovrete capire che proviene dal Maestro. Considerate tutti quei pensieri che hanno la natura di *Satogun* provenienti dal Maestro e approfittatene sempre. Quando siete incoraggiati o ispirati dal Maestro interiore, se traete giovamento da quel tempo e sedete in meditazione, otterrete di sicuro molta grazia ed essa vi aiuterà ad entrare interiormente.

Dunque, tutti voi fate il Simran senza permettere alla mente di interferire. Tenete altresì il diario, non risparmiate voi stessi. Scrivete nel diario esatta-

mente quel che avete fatto durante il giorno. Migliorate voi stessi. Capite il significato del diario.

PARTE IV

Meditazione: domande e risposte

*Le sue qualità sono illimitate, il Suo valore non è stimabile.
Nanak dice: "Egli unisce a sé chiunque desideri".*

GURU ARJAN DEV

Non possiamo descrivere la gloria del Maestro dato che è illimitato. Egli è clemente e può portare chiunque alla Corte del Signore, poiché Dio gli ha dato il permesso di portare chiunque desideri. Gli ha detto che accetterà tutti coloro che verranno con Lui, non importa di chi si tratti. Tutti coloro che vanno con il Maestro, sono accettati da Dio e sono tutti perdonati.

SANT JI

Un colloquio con il Maestro

*un estratto da "Support for the Shaken Sangat",
l'interrogante è A. S. Oberoi, l'autore*

Prima di concludere questa sezione, feci a Sant Ji un numero di domande riguardo al Sentiero interiore e accludo nei paragrafi seguenti alcune risposte che ha dato con la speranza che possano aiutare qualche diletto.

Che cosa favorisce il progresso spirituale?

Il Satsang, la fede nel Guru e l'amore per Lui.

Come possiamo accrescere e sviluppare amore per il Guru?

Con la sua rimembranza costante e continua.

Quali sono i doveri per il conseguimento su questo Sentiero?

L'astinenza dalle passioni e dai vizi, la purificazione interiore, il senso di fratellanza, la disciplina spirituale, il sacrificio, l'abbandono e la devozione al Guru.

Quale ruolo gioca il Simran?

Concentra l'attenzione dispersa al centro dell'occhio e purifica l'anima. Finché lo specchio dell'anima è impuro, il Guru non permette di accedere nell'intimo.

Dove si può ricevere la grazia del Guru?

Al centro dell'occhio – con la concentrazione – dove il Guru distribuisce cesti di grazia.

Come si può accelerare il progresso?

Dedicando il massimo tempo al Bhajan e Simran.

Che cosa ritarda di più il progresso?

L'atteggiamento critico verso gli altri. Finché uno ne serba il benché minimo tratto dentro di sé, la via interiore non si aprirà.

Qual è la preminenza del Guru?

È l'amico e il benefattore più vero e d'aiuto. È sempre con il suo discepolo come un'ombra e lo protegge ad ogni passo; si sente euforico quando trova il discepolo in pace.

Come possiamo conquistare il piacere del Guru?

Con l'obbedienza.

Che cosa esige il Guru dai suoi discepoli?

Purificarsi dalla sporcizia, grossolanità, sozzura e impurità, ed elevarsi a

Lui.

Come possiamo accrescere la rimembranza del Guru?

Non permettendo a nessuno di frapporsi tra il Guru e il discepolo, ed eliminando tutti i pensieri estranei.

Come possiamo dedicare il massimo tempo al Bhajan e al Simran quando la mente diventa sfrenata?

La mente è il nostro unico nemico. Dobbiamo costantemente litigare e combattere con lei per sopraffarla. Dobbiamo riportare indietro ripetutamente la mente sfuggente, affinché smetta di correre e si calmi. Questo è il bhajan.

Quali sono i doveri inderogabili sul Sentiero?

Non giudicare gli altri – invece dovremmo giudicare noi stessi. Nessun malanimo o pensiero negativo per chicchessia, inclusi i propri nemici. Non provocare un torto a nessuno in pensieri, parole o atti.

Come possiamo accrescere l'obbedienza?

Considerate il Guru come la Saggezza totale e l'Onnipotenza, reputatevi pari al nulla, al fine di capire che tutto quel che dice è corretto e nel vostro interesse. In questo modo nessun sacrificio sembrerà troppo grande, uno si abbandonerà completamente davanti al Guru e l'obbedienza nei suoi confronti aumenterà.

Che cosa accadrà alle persone indecorose e immeritevoli come me che non hanno meditato ad eccezione di dieci o quindici minuti per volta? C'è qualche speranza per tali persone?

Il Supremo Padre Kirpal diceva che c'è speranza per tutti, purché uno si corregga. Anche nel mondo l'occhio del padre sarà attratto solo dal figlio che obbedisce ai suoi ordini. Questo è molto più vero nell'ordinamento spirituale. Se continuiamo a lottare a livello mentale, la mente ci tradirà. Dovremmo cominciare ad agire secondo le parole del Guru e vedere come Egli ci aiuta.

Come il Guru viene a risiedere in ogni discepolo al tempo dell'iniziazione e come aiuta, protegge sempre?

Al tempo dell'iniziazione il perfetto Maestro fa in modo che il Guru o la Parola personificata sia sempre con il discepolo ed egli continua a progredire. I perfetti Maestri hanno due Forme: una quella interiore ed è la Parola personificata, l'altra è quella fisica ed esteriore. La forma fisica è necessaria per dare l'iniziazione al Naam mentre la Parola personificata guida nell'intimo. In virtù del corpo posseduto dal Guru, Egli appartiene a un mondo, però con il Potere dello Shabd è presente dappertutto, protegge

sempre il discepolo e gli altri che lo amano.

Come dà il Guru il contatto con la Luce e il Suono al tempo dell'iniziazione?

Dato che il Naam e lo Shabd sono manifesti nel Maestro perfetto, Egli è del tutto competente con la Luce e il Suono interiori e ne concede un contatto tramite la sua competenza e il suo incarico. Non è sufficiente vedere la Luce e il Suono, giacché Kal ha predisposto ogni cosa nell'intimo e ha creato il proprio suono più alto nascondendo le corde delle jiva in Brahm. Il Guru che è perfetto e competente, ed è diventato la Parola personificata, svincola gli iniziati da Kal con il suo Potere e autorità, e li unisce a Sat Lok.

Come fanno i Maestri a serbare così tanta umiltà e remissività?

I Maestri perfetti manifestano Dio Onnipotente dentro di loro con la meditazione di tutta una vita. Vedono il Signore a faccia a faccia e si rendono conto di quanto Egli sia elevato e di quanto sia piccolo l'essere umano di fronte a lui. Come il mare è enorme e dà origine a fiumi e a ruscelli, similmente le Anime Maestre sono come un oceano di umiltà e remissività, la modestia è il loro ornamento e pregio. L'umiltà dei Santi è vera, reale, non come quella della pantera che cattura la preda inchinandosi, né come l'arco che prende la vita altrui curvandosi; non è ingannevole.

Durante i giorni di Baba Sawan Singh Ji Maharaj e di Sant Kirpal Singh Ji Maharaj si notò che alcuni, dapprima molto impressionati e attirati a Loro, in seguito se ne andarono e si comportarono diversamente. Che cosa accadde?

Il Sentiero della Verità è semplice e diretto, e non permette vanteria. La mente, che è la più grande ingannatrice, sorveglia in modo guardingo coloro che sono eminenti in qualunque modo, e diventano velocemente una sua preda con uno stratagemma o l'altro. In questo processo, l'inadeguatezza di accesso interiore e di esperienza personale, l'abbondanza di tentazioni e le pressioni della mente, del mondo materiale rovinano la jiva con il risultato che la fede e la fiducia nel Maestro perfetto diventano le prime vittime, e uno inizia a mettere in discussione le sue parole e modi. I Santi eseguono una volontà propria e agiscono secondo quanto prescritto dal potere interiore – anche se danno sempre il dovuto riconoscimento a ciò che persone rispettose attorno a loro possono dire e non risparmiano alcuno sforzo per confortare tutti coloro che ne han bisogno e li mettono a loro agio. Nondimeno, guidato dalla sfortuna e dal karma negativo, uno viene allontanato dai perfetti Maestri soffrendo una perdita irreparabile. Ad ogni modo, i Santi non permettono mai che tali decorsi si frappongano sulla via dell'amore dei dilette, e non solo desiderano bene per loro ma, di fatto, vanno in loro soc-

corso e aiuto ogniqualvolta diventa necessario. Gli eventi passati mostrano che Hazur Maharaj Kirpal andò all'ospedale numerose volte per vedere i cari malati e dando la Sua attenzione, innalzò le loro anime affinché gli amati ammettessero che la Luce e il Suono, da tanto tempo perduti, erano stati recuperati. Le jiva possono abbandonare un'Anima Maestra, ma lei non lo farà.

Alcuni pensano che dopo aver ricevuto la responsabilità di fare il lavoro spirituale, un amato debba meditare duramente per riuscire ad addossarsi il fardello karmico degli altri e per liberare l'iniziato. Qual è il punto?

I Santi meditano per tutta la vita finché il loro corpo viene posto sulla pira funebre; infatti essi meditano in primo luogo per la manifestazione della Verità dentro di loro e, secondariamente, per sperimentarne la gioia il più spesso possibile, poiché senza di essa il mondo non è altro che una terra di sofferenza.

Si è visto e sperimentato che dopo la dipartita di Hazur Maharaj Ji, tanti diletti hanno smesso di andare al Satsang, la fiducia di molti in questo Sentiero è stata frantumata e molti di più hanno cambiato strada e via. Perché è accaduto?

La dipartita di un perfetto Maestro dal mondo è la più grande catastrofe che possa colpire i discepoli e ammiratori. Quando le tempeste e gli uragani violenti soffiano, talvolta anche gli alberi più robusti vengono sradicati. Dato che l'evento è straordinario ed espone i diletti a periodi assai estenuanti e di prova, molti cadono vittime della mente. Mentre ci sono numerose pressioni in certi periodi, è la mancanza di meditazione e di coinvolgimento con il Sentiero a mandare tutto in rovina: o scoraggia la nostra inclinazione oppure ci allontana dal Sentiero. Il rimedio per tutto questo è la devozione al Grande Guru e l'utilizzazione di ogni respiro nella sua santa rimembranza.

Come possiamo garantirci la grazia e la protezione del Guru?

Riponendo fiducia nel Guru con amore, fede, devozione ed eliminando ogni cosa dalla mente ad eccezione del Guru con uno spirito di totale abbandono.

Quando otteniamo qualche saggio della ricchezza del Guru?

Quando ci perdiamo nella Sua rimembranza e dimentichiamo ogni cosa, incluso il corpo.

51

*I diversi tipi di Simran**Sant Ajaib Singh Ji*

*una sessione di domande e risposte del 29 dicembre 1985
al Sant Bani Ashram, Villaggio 16 PS, Rajasthan, India*

Maestro, quando medito, è meglio concentrarmi sul Simran e ascoltare mentre faccio il Simran con l'occhio della mente finché è perfetto, oppure continuare con il Simran più come sfondo per la concentrazione sulla Luce?

Spesso ho detto che i satsanghi non dovrebbero avere alcun pensiero o fantasia del mondo mentre fanno il Simran. Ci sono tre metodi per conseguire la liberazione: Simran, Dhyan e Bhajan. Tutte queste tre pratiche possono avvenire all'interno del corpo. Facendo il Simran sgomberiamo le nove aperture e dopo aver attraversato le stelle, il sole e la luna raggiungiamo la Forma del Maestro. Il Simran ci innalza solo fino alla Forma del Maestro.

Quando manifestiamo la Forma del Maestro nell'intimo, quella Forma è molto nitida: è altrettanto nitida come noi che sediamo l'uno di fronte all'altro. Risponderà a tutte le nostre domande. Quando la Forma del Maestro è manifesta, abbiamo bisogno del Dhyan per trattenerla. Di solito, quando la Forma del Maestro si manifesta nel discepolo, talvolta questi sente che la Forma è scomparsa, talvolta sente che è venuta; ma non avviene così. Non è la Forma del Maestro che viene e va. Il discepolo non ha ancora ottenuto abbastanza concentrazione, non ha ancora praticato molto Dhyan o contemplazione sulla Forma del Maestro, ecco perché sente che la Forma talvolta viene, talvolta va. Se a quel tempo il discepolo contemplasse la Forma del Maestro al punto da dimenticare sé stesso, da ricordare solo la Forma del Maestro, allora quella Forma rimarrebbe per sempre e la felicità provata dal discepolo è indescrivibile.

Molte volte quando meditiamo, quando otteniamo un po' di concentrazione, se siamo consapevoli della mente e se d'un tratto la Luce si manifesta in noi, allora, non essendo del tutto concentrati e con la mente all'opera, abbiamo timore e non sappiamo che cosa fare. Molti diletta smettono di meditare quando hanno questo tipo di esperienze. Molte volte accade che quando il discepolo sta meditando, e se anche la mente sta lavorando a quel tempo, qualora il Maestro manifesti misericordiosamente la sua forma, quel disce-

polo non capisce di chi è quella forma, infatti la mente trascina l'anima verso il basso ed egli smette di meditare: si spaventa e abbandona la meditazione. Dunque, è molto importante quando fate il Simran di non esserne consapevoli.

Ci sono alcune cose che dico sempre prima di meditare. Le dico a tutti gli amati in tutti i gruppi. Lo scopo è che dovrete sempre ricordare quelle cose sia che meditate qua o casa vostra. Se le ricordate, riuscirete a meditare correttamente. Dico sempre di calmare la mente, di non reputare la meditazione un fardello e di non prestare attenzione ai rumori esterni. Non dovrete permettere alla mente di vagare all'esterno.

Questa è una realtà: per esperienza personale quando la Forma del Maestro si manifesta in voi, rimane con voi tutto il tempo; vi accompagna come un'ombra, non si allontana nemmeno per un istante. Ma la cosa è che dovrete prima manifestarla e potete farlo solo se meditate correttamente, quando non permettete alla mente di imbrogliarvi.

Quando la Forma del Maestro è manifesta, anche gli altri che hanno occhi possono vedere che quella Forma vi accompagna ed è sempre con voi. Una volta quando andavo in Punjab sul canale Rumpur, in un villaggio di nome Dyali, vidi un sadhu seduto e circondato da molte persone che lo stavano ascoltando. Quel sadhu aveva eseguito austerità e sentii di prestargli omaggio. Sapete, prima di incontrare i Maestri, anch'io avevo praticato riti e rituali, avevo eseguito austerità. Bene, ho sempre avuto stima per quei sadhu che hanno davvero eseguito le austerità. Anche se io non ne ho ricavato nulla, tuttavia li stimo perché è un lavoro durissimo.

Quando arrivai là, lui era seduto con altre persone del villaggio. Era seduto su un letto di corda e non appena mi vide, si alzò dal letto e mi diede il benvenuto. Cercai di sedermi per terra, ma egli disse: "No, non sedere per terra, siediti con me sul letto perché vedo Qualcuno con te". Gli dissi: "No, io sono come un servo e sono venuto per avere il tuo darshan, permettimi di sedere per terra", ma non me lo permise. Quando insistette, mi sedetti su un sacco di iuta che era per altre persone. Mentre ero seduto, egli parlava con altri e dopo aver parlato con un paio di persone, mi disse di nuovo che vedeva Qualcuno al mio fianco, vestito di bianco, con una grandissima personalità. Nel dirmelo ripetutamente, gli dissi: "Sì" – sapevo che era quel Dio Onnipotente Kirpal che pervade ogni dove, solo per sua grazia quel sadhu vide la Sua presenza e affermò che il Maestro mi stava accompagnando.

Perciò quando meditate, quando ottenete quella posizione elevata dove la Forma del Maestro è manifesta dentro di voi, anche chi medita e si innalza

un po', può rendersene conto. Può vederla benissimo.

Una volta raggiunta tale posizione, dovrete stare molto attenti; non parlatene con gli altri in quanto diventeranno gelosi di voi, cominceranno a pensare: "È un iniziato come noi – come ha fatto a progredire così tanto mentre noi no? Perché il Maestro è clemente con lui e non con noi?". La loro gelosia può danneggiare le vostre meditazioni. Dunque, dico sempre che quando pervenite a tale posizione, dovrete proteggerla e non parlarne eccetto che al Maestro. Dovreste proteggerla nel modo in cui una donna protegge il proprio corpo. In realtà, è la grazia del Maestro, e quando l'avete ricevuta, non esibitela agli altri.

Talvolta quando faccio il Simran, è a livello della gola e posso essere concentrato sulla fronte, ma talvolta con la Tua grazia il Simran è solo nei miei pensieri. Noto che lo ripeto molto come se stessi parlando a me stesso, come se stessi parlando dall'intimo, ed ecco perché è bloccato semplicemente in gola. Mi chiedevo se col tempo non salirà alla fronte? Facendo molto Simran, si alzerà al Terzo Occhio?

Spesso ho detto che diventiamo competenti nel lavoro svolto ogni giorno con regolarità. Se continuate a fare il Simran a livello della gola, gradualmente si alzerà e comincerà ad accadere con la lingua della mente. Siete convinti che i pensieri avuti ventiquattr'ore al giorno – tutti i pensieri che vi tribolano – non siete voi stessi a praticarli, a ripeterli? Ora non avete bisogno di lavorare per nutrire quei pensieri o fantasie che vengono nella vostra mente; vengono per conto loro. Pensate che non abbiate praticato per questo? Sin da quando ci siamo separati dal Signore Onnipotente, non importa in quale corpo ci siamo incarnati – il corpo di un uccello o di un animale o qualunque altro corpo – abbiamo sempre avuto pensieri di quel corpo. Noi creiamo sempre desideri per le cose mondane, materiali e a causa di tutti quei desideri ci siamo abituati a quei pensieri; sono proprio loro a infastidirci ora. Sono quelle fantasie che vengono nella nostra mente senza alcuno sforzo.

I Santi conoscono quella condizione e sanno ciò che trattiene l'anima nel mondo; ci dicono che al tempo della morte non v'è nessuno in questo mondo i cui compiti siano stati ultimati. Se qualcuno riesce a fare dieci cose, ne rimangono cinque o altre dieci incompiute; al tempo della morte quei lavori incompiuti e i pensieri di quei lavori vanno con l'anima e nella prossima vita la infastidiscono. Dunque, proprio come non dovete fare alcuno sforzo per avere quei pensieri mondani e fantasie poiché li avete praticati molto

nella nascita precedente – non sapete per quante età, per quante nascite li avete praticati, ma ora non dovete fare alcuno sforzo per pensarli – analogamente se praticate il Simran con la stessa quantità di forza e di energia, verrà il tempo in cui non dovrete affannarvi per ripeterlo; avverrà per conto suo.

L'intelletto della nostra prossima vita è determinato o stabilito dai pensieri e dai desideri che avete al momento della morte. I pensieri e i desideri di quando lasciamo il corpo hanno un effetto diretto sul nostro intelletto. In virtù di quei pensieri della vita precedente vengono determinati il fato, l'intelletto e i pensieri della prossima vita. Quando commentavo il *Ratan Sagar* di Tulsi Sahib in Colombia, in uno dei Satsang narra la storia riportata dal Maestro Sawan Singh sul conto di un vasaio. Una volta egli stava portando i suoi asini carichi di argilla al palazzo, e diceva: "Venite madri, venite sorelle, venite amici" – in questo modo. Chiamava gli asini "madri", "sorelle" e "amici". Qualcuno gli domandò: "Perché stai facendo questo? Sono solo asini!". Egli disse: "Sto facendo pratica perché sono un vasaio e sono abituato a parlare volgarmente, non voglio dire parolacce nel palazzo; se ne dico qualcuna nel palazzo, il re mi condanna a morte. Sto praticando ora per parlare educatamente nel palazzo".

Per quale motivo i Santi mettono sempre in enfasi il Simran? Perché ci ispirano a ripetere il Simran? Ci fanno praticare il Simran affinché al momento della morte facciamo il Simran oppure custodiamo la Forma del Maestro dentro di noi. Se faremo il Simran o se ricorderemo la Forma del Maestro, andremo direttamente da lui.

I Santi sono a conoscenza di come veniamo e ritorniamo in questo mondo a causa del simran del mondo; ancora e ancora nasciamo in questo mondo a causa del simran del mondo. Conoscono la debolezza della nostra mente e come siamo invischiati nel mondo, sanno che il raccolto distrutto dall'acqua può essere curato o recuperato solo con altra acqua.

Ci danno il Simran che Essi stessi hanno guadagnato; e dietro quel Simran dato dai Maestri operano la loro rinuncia, il loro duro lavoro, la loro carica. Essi sanno che solo facendo il Simran del Maestro possiamo recidere il simran o la rimembranza del mondo. Ecco perché ci dicono di ripetere il Simran. Come sapete, quando facciamo qualcosa, quella forma o immagine viene di fronte a noi senza alcuno sforzo – se facciamo il Simran datoci dal Maestro, possiamo manifestare di fronte a noi senza alcuno sforzo la Forma del Maestro. In quel Satsang avevo parlato dell'esperienza personale del Maestro Sawan Singh. Parlava di un giudice che per tutta la vita aveva preso

decisioni e lavorato come giudice. Al tempo della morte, da un lato stava per lasciare il corpo, dall'altro diceva: "Obiezione respinta!". Al momento della morte ripeté le stesse parole del simran fatto per tutta la vita.

Ho parlato anche della mia esperienza, una volta c'era un uomo d'affari a Padampur che non si era mai sposato. Ebbe sempre il desiderio di sposarsi, ma in qualche modo non ci riuscì mai pur pensandoci sempre. Quando stava per morire, andai a vederlo poiché a quel tempo praticavo la medicina ayurvedica. Quando arrivai là e tenni il braccio per sentire le pulsazioni, egli pensò che stessi legando un nastro da matrimonio al polso – in quei giorni in India c'era una tradizione per cui la gente in procinto di sposarsi si legava un nastro al polso. Quando alzai il braccio, pensò che lo stessi facendo, così disse subito: "Stai legando il nastro del matrimonio?". Pensai: "Fratello, ti stai preparando per il viaggio nell'aldilà; come puoi sposarti ora?". Al tempo della morte si ricordò del simran fatto durante la vita, e lo espresse verbalmente. Pertanto vi ricorderete al momento della morte di qualunque simran, qualunque rimembranza abbiate praticato per tutta la vita.

Bhagat Trilochan, il cui bani è incluso nel Guru Granth Sahib, ha scritto che coloro i quali al momento della morte fanno il simran o la rimembranza delle donne, nascono nel corpo di una prostituta che deve accondiscendere con tantissimi uomini. La natura non trascura nulla. Nella prossima vita otteniamo quei desideri secondo i nostri pensieri. Coloro che ricordano le donne al momento della morte, diventano prostitute e il loro desiderio viene adempiuto; ma in quel corpo creano ulteriori, nuovi desideri per il cui adempimento devono ritornare di nuovo nel mondo.

Bhagat Trilochan dice che al momento della morte quelli che fanno il simran delle loro case, diventano spiriti e vanno a risiedere là. Chi fa il simran o la rimembranza della ricchezza, ritorna come serpente. Ho visto molte persone sposate che non hanno figli. Ogniqualvolta fanno donazioni o qualcosa di buono, serbano sempre questo desiderio: di essere ricompensati con un figlio. Dunque, Egli dice che coloro che muoiono facendo il simran dei figli, ritornano nel corpo di un maiale; sapete che i maiali hanno molti figli e la scrofa è sempre infastidita dai piccoli poiché ogni volta ne nascono molti. Alla fine, Bhagat Trilochan Ji dice che Dio si manifesta nel cuore di coloro che fanno il Simran, coloro che lo amano ed essi ottengono la liberazione. Dovremmo sempre fare il Simran costante poiché solo facendo il Simran possiamo oltrepassare le nove aperture e aprire la decima porta. Al di là di quella non abbiamo bisogno di fare il Simran, oltre a quella ci innalziamo solo afferrandoci allo Shabd.

Le perle della spiritualità

Sant Ajaib Singh Ji

*un discorso di domande e risposte dato il 23 febbraio 1986
al Sant Bani Ashram, Villaggio 16 PS, India*

Quando i bambini sono cresciuti sul Sentiero e incominciano a meditare e ad andare al Satsang, in seguito diventano adolescenti e non vogliono meditare o non vogliono più andare al Satsang, dov'è l'equilibrio tra l'amore e la disciplina?

Spesso ho detto che il dovere primario dei genitori è di modellare le vite dei figli. Parlate con loro della positività del Satsang, della meditazione e dei loro benefici, inoltre della positività di una buona educazione. Dovreste dir loro dello svantaggio dell'uso delle droghe e delle azioni negative compiute dalla maggior parte dei giovani in Occidente. Parlate con loro degli svantaggi e di tutte le cose negative che possono accadere se non partecipano al Satsang e se non meditano. Comunicate loro *con amore* tutte queste cose. Se insegnerete *con amore*, ci sarà una bella differenza. Ma il peccato è, che cosa accade quando i genitori insegnano ai figli tutte queste cose? O sono adirati, avendo rovinato la loro pace, oppure non lo fanno in un modo positivo. La maggior parte del tempo i genitori spiegano queste cose ai figli solo dopo essere caduti nelle cattive abitudini. È molto meglio ed è consigliato che i genitori spieghino queste cose ai figli in un modo amorevole – senza adirarsi, né con un tono di ira, ma pacificamente e amorevolmente – *prima* che i figli cadano nelle cattive abitudini.

Vi dirò una storia che il Maestro Sawan Singh narrava molto spesso nel Satsang. Anch'io l'ho raccontata spesso nel Satsang. C'era una volta un principe che s'innamorò della principessa di un altro stato. Volevano sposarsi, ma i loro genitori non erano d'accordo. Decisero di fuggire di casa per sposarsi e di vivere felicemente in seguito in qualche altro stato. Allora una notte, come avevano progettato, il principe portò un cammello femmina per portarsi via la principessa. Per scappare di casa dovevano attraversare un fiumiciattolo. Come il cammello femmina si avvicinò all'acqua, la principessa disse: "Tira le redini, altrimenti si metterà a sedere nell'acqua", e aggiunse che anche la madre di quel cammello aveva la stessa identica

abitudine.

Quando il principe, che era molto saggio, udì che la madre del cammello aveva quell'abitudine e altrettanto valeva per la figlia, si rese conto che se i cuccioli prendono le abitudini dei genitori anche nel caso degli uccelli e degli animali, allora che dire degli esseri umani? Pensò al futuro: "Oggi questa ragazza sta venendo via con me, ci sposeremo e avremo figli. E se mio figlio, che sia maschio o femmina, se lui o lei dovesse fuggire di casa e sposarsi con qualcun altro che io non gradirò? Che cosa mi accadrà? La gente mi criticherà: 'Suo figlio è fuggito e si è sposato', e a quel tempo sarà molto difficile poiché i nostri figli faranno qualunque cosa abbiamo fatto noi".

Dato che era molto saggio e si rese conto di quel fatto, cambiò idea e non volle più fuggire con la principessa. Disse: "Ho dimenticato una cosa importantissima nel mio palazzo; torniamo a prenderla. Abbiamo ancora una lunga notte e possiamo riprendere dopo il viaggio". La principessa non sapeva che il principe aveva cambiato idea, dunque acconsentì e tornarono. Arrivati al palazzo, il principe giunse le mani e disse: "Grazie a Dio siamo stati salvati da un peccato, poiché se fossimo fuggiti e avessimo fatto figli, sarebbe stato possibile che, come questo animale, loro sarebbero diventati come noi e allora la gente ci avrebbe criticato. È meglio che torni a casa tua, io rimango nella mia senza fare nulla del genere".

Lo scopo di questa storia è che come gli uccelli e gli animali hanno le impressioni e le abitudini dei loro genitori, anche gli esseri umani hanno le abitudini e le impressioni dei loro genitori. Ecco perché il Maestro Sawan Singh Ji diceva: "Se volete fare figli, innanzi tutto diventate buoni voi stessi in quanto i figli imparano molto dai genitori". Se volete insegnare o spiegare qualunque cosa ai figli, prima dovrete perfezionarvi voi in quella.

Il Maestro Sawan Singh Ji parlava del suo vicino il cui figlio rubava agli altri, e quando portava le cose a casa, i genitori lo apprezzavano sempre e dicevano che era un bravo ragazzo. Il Maestro Sawan Singh Ji diceva: "Che cosa potete dire ai genitori che incoraggiano i figli nelle cose negative?".

Quando un figlio cade in abitudini negative, rovina la propria vita e voi sapete che prima o poi il figlio nutre di sicuro questo pensiero: "I miei genitori non hanno fatto nulla di buono per me, e quel che sono diventato oggi è solo dovuto a loro". Nei colloqui incontro molti figli che hanno avuto le impressioni negative dai loro genitori, e mi dicono di quanto li abbia colpiti il fatto che i loro genitori non andavano d'accordo. Alcuni figli che hanno avuto impressioni positive dai genitori, sono molto bravi, dicono altresì di essere molto riconoscenti ai loro genitori perché hanno imparato molte cose buone.

I figli che scappano di casa e cadono in abitudini negative, alla fine quando fanno cose negative e vengono arrestati, soffrono molto per il karma negativo. Soffrono molto in questo mondo. Anche i genitori sono responsabili di quei figli che contraggono tali karma negativi, poiché era loro dovere formare le vite dei figli ma non hanno adempiuto le loro responsabilità. Ecco perché i genitori sono altrettanto responsabili di qualunque karma i figli stiano compiendo dopo esser andati via di casa. Kabir Sahib dice: “Anche il cane di un devoto del Signore è molto meglio della madre di una persona mondana, perché il cane di un devoto, anche se non può praticare la devozione, almeno guadagna le lodi di Dio mentre la madre di una persona mondana o di una persona negativa incoraggia e ispira sempre il figlio a fare cose negative”.

È mia esperienza personale: i genitori con un buon carattere, che meditano, che vanno al Satsang e conducono una vita positiva, non hanno bisogno di spiegare e dir nulla ai figli in quanto i figli imparano per conto loro. Essi vanno al Satsang, si siedono per conto loro, nessuno ha bisogno di dir loro nulla.

Nel mese di ottobre sono andato da qualche parte per tenere il Satsang. Avevano innalzato una tenda e i dilette avevano predisposto ogni cosa per il Satsang come facciamo qua. Dopo esser tornato da quel Satsang, i dilette mi dissero che per due mesi i bambini continuarono a imitare il Satsang. I bambini non avevano nessuna tenda da montare; raccolsero cenci, vestiti usati, cose simili e costruirono una specie di tendina. Alcuni bambini facevano la parte del sangat e qualcuno faceva quella del Baba o del Maestro, fingeva di tenere il Satsang. Anche loro avevano una piccola stanza sotterranea in cui dicevano che il Baba stava meditando. Intendo dire che imitarono qualunque cosa avessero visto, per due mesi continuarono a imitarla.

Quando il nipote di Pappu viveva in casa, la madre di Pappu gli diceva: “Prima di andare a scuola, inchinati sempre al Maestro”. Ogniqualvolta andava a scuola, veniva a inchinarsi davanti a me e poi andava a scuola. Ma quando non doveva andare a scuola, quando aveva il giorno libero, anche se stavo di fronte o vicino a lui, non si inchinava. Se gli fosse stato detto di inchinarsi al Maestro ogni giorno, lo avrebbe fatto. Gli fu detto di farlo solo quando andava a scuola, e questo è quel che faceva.

Così miei cari, i genitori dovrebbero prendersi buona cura dei figli. Sapete che sono anime innocenti e sono venute in questa trappola della mente e della maya. Anch'essi hanno ricevuto l'opportunità di progredire spiritualmente in questo mondo. Se i genitori sono buoni, i figli non solo possono

rendere positiva la loro vita nel mondo, ma possono altresì progredire nella vita spirituale.

Dovreste essere molto pazienti nel rapporto con i figli. I Maestri si comportano sempre come un bambino di quaranta giorni di fronte al loro Maestro e ne ottengono sempre la grazia. Guru Nanak Dev Ji Maharaj dice che anche se il figlio commette tantissimi errori, la madre non si arrabbia con lui; elargisce sempre la sua grazia ed è molto clemente. Il bambino può fare qualunque cosa di sbagliato e può commettere errori, ma la madre estende sempre la mano misericordiosa ed è sempre molto gentile verso il figlio, visto che deve costruirne la vita.

Inoltre dice: “O Signore, sono il tuo bambino; perché non mi perdoni e non dimentichi tutti i miei peccati?”.

Sembra che da quando ero un bambino piccolo, sono stato educato a giudicare e a pensare in modo critico. Fino a un certo punto è stato produttivo, ma avendo fatto questo per tutta la vita, ora la mente giudica in modo automatico, e noto che il giudizio si estende al comportamento delle persone. Non desidero fare questo e mi chiedevo se c'è un modo o un tipo di segreto che uno potrebbe trovare per smettere di giudicare il comportamento altrui.

Innanzitutto è molto difficile abbandonare un'abitudine, ma l'unico modo per farlo è la meditazione; altrimenti non esiste altro modo per abbandonare quest'abitudine. Dovrai lottare i primissimi giorni e ti sembrerà molto difficile. Ogniqualvolta la mente ti ispira a cadere in quest'abitudine, inizia a fare Simran. La mente ti trascinerà verso l'abitudine di giudicare gli altri, di criticare gli altri, ma se sei forte e continui a fare il Simran, gradualmente facendo il Simran e meditando, quest'abitudine scomparirà.

Nei Satsang i Santi ci spiegano sempre queste cose poiché il Satsang è l'unica cura. Quando sediamo nel Satsang, dovremmo sempre farlo con la mente concentrata, con tutta l'attenzione rivolta al Satsang. Dovremmo sedere senza pensieri, prestando piena attenzione alle parole del Maestro. Nel Satsang dovremmo sedere interamente, fisicamente e mentalmente, al fine di capire le parole del Maestro. Nel Satsang i Maestri ci dicono sempre che dovreste cercare di guardare alle buone qualità altrui, senza prestare attenzione alle qualità negative che possono avere.

Una volta c'era un fachiro musulmano che andò a un mercato dove vendevano *julabies* (un tipo di dolce). La sua mente gli suggerì che ne voleva mangiare. Il fachiro pensò: “Oggi la mente sta chiedendo i *julabies*, domani

chiederà una donna e poi chiederà qualcos'altro. Trascorrerò la vita adempiendo i desideri della mente e questo non va bene, dovrei insegnarle una lezione". Dato che la mente aveva creato il desiderio di mangiare quei dolci, il fachiro disse: "Bene, per comprare i dolci, hai bisogno di denaro e non ne hai. Andiamo nella foresta a raccogliere legna e dopo averla venduta, con il ricavato comprerò i *julabies*". Si recò nella foresta e la mente gli disse: "Questo è un buon posto per raccogliere legna, dovrebbe bastare per comprare i dolci". Ma poiché il fachiro voleva insegnarle una lezione, disse: "No, andiamo oltre per avere legna migliore e ricavare più soldi". In quel modo punì la sua mente. Si addentrò molto nella foresta e raccolse molta legna. Anziché portare un carico di legna, ne portò due. La mente gli disse che era troppo pesante, ma lui rispose: "No, se porto più peso, otterrò più soldi e avrò più dolci".

Quando arrivò in città, vendette il legno e comprò i *julabies*. Allora il fachiro disse alla mente: "Andiamo fuori dalla città a mangiare". Dopo averne mangiato alcuni, la mente disse: "È sufficiente". Ma il fachiro disse: "No, volevi i *julabies*, ora li mangi tutti". Quando mangiò tutto, vomitò. Allora il fachiro disse alla mente: "Questa non è una cosa buona, dovrei mangiare anche la roba vomitata", e così fece. Poi la mente disse: "No, questo è troppo. Non ne posso più". Il fachiro diede i *julabies* rimasti a delle persone di passaggio e poi disse alla mente: "Questa era una punizione per te. Oggi hai chiesto i dolci e te li ho dati, ma ora ti sei resa conto che cosa ti hanno combinato. Adesso questa è la tua punizione: per un anno non otterrai altro che acqua calda. E mentre prima meditavi un'ora ogni giorno, ora dovrai meditarne due".

Il significato di questa storia è che ogniqualvolta la mente di un'anima perfetta la incoraggia o le suggerisce di fare qualcosa di negativo – che la allontana dal Sentiero – viene sempre punita. Le anime perfette non accondiscendono ai desideri della mente. Non adempiono ai desideri della mente poiché sanno che se adempiono un desiderio, la mente ne creerà molti altri.

Il Potere Negativo ha imprigionato l'anima e all'anima ha unito la mente. La mente dispone di molti tipi di trappole e lusinghe per attrarre e imprigionare l'anima. Quando qualcuno vuole catturare un uccello, sparge del cibo e ha anche una gabbia per afferrare l'uccello. Nello stesso modo la mente ha teso molti tipi di trappole per imprigionare l'anima. La mente usa sempre qualunque cibo cui l'anima sia attratta e qualunque modo in cui l'anima sia catturata e imprigionata, e l'anima è inerme, non può fare nulla pur rendendosi conto che sta per essere imprigionata. Non può fare nulla poiché è sotto

l'influsso della mente. Ecco perché i Santi ci dicono sempre che dovremmo essere molto in guardia contro la mente, senza permetterle di avere alcun influsso sulla nostra anima; l'unico modo per far questo è con il Simran. Solo facendo il Simran possiamo salvare l'anima dalle trappole tese dalla mente.

Ho letto che se arriviamo al punto di trattenere le lacrime agli occhi senza farle cadere, diventano Perle di Spiritualità. Vorresti commentare al riguardo, per favore?

Quando raggiungiamo lo stadio di cui stai parlando, otteniamo molta pazienza, molta felicità e in seguito sviluppiamo un tale stato che non è descrivibile a parole. Bhikan Shah ha tentato di descrivere quello stato nei suoi scritti. Dice: "In ambedue gli occhi ho ottenuto la vera felicità. Ovunque guardi, vedo solo Lui; sia dentro sia fuori Lo vedo con gli occhi felici". Quando un'anima perviene a quello stato che hai appena menzionato, ottiene pazienza, felicità e vera beatitudine interiore. In seguito, non piange e non mostra le lacrime all'esterno alla gente; non piange nell'intimo poiché contempla il Maestro Onnipotente dappertutto. All'esterno vede il Maestro, composto della forma fisica con i cinque elementi – che è lo stesso Signore Onnipotente – e quella forma del Maestro dice al discepolo di entrare interiormente. Quando tale anima va nell'intimo, vede che lo stesso Maestro è là. Quando l'anima raggiunge quello stato, allora non ha bisogno di piangere o di versare lacrime. Anche se volesse farlo, non le è possibile. Se vuole rallegrarsi, non le è possibile poiché è diventata felice, ha ottenuto la beatitudine interiore, la felicità interiore. Dunque, cose come piangere non hanno alcun significato per tale anima in quanto ha conquistato quello che cercava.

Se fate un progetto o un disegno per costruire una casa, gli impresari o i muratori costruiscono la casa secondo il disegno da voi fatto, ma il disegno è diverso dalla costruzione vera e propria. Se semplicemente con il piano o il disegno della casa, voi dite che anche il cemento verrà qui o avrete i muratori e cose simili, non potete avere idea di come tutte queste persone lavoreranno, di come costruiranno la casa. Solo quando la casa è costruita secondo il disegno, siete convinti che è reale. Quel che avevate prima non era la realtà, era solo un disegno.

Nello stesso modo, parlare dello stato cui accennavi prima, quando le lacrime diventano perle di spiritualità, non potete averne un'idea solo a parole. Quando i Mahatma scrivono di tutte quelle cose nei libri, è diverso ma quel punto o quello stadio è degno di essere sperimentato dal discepolo. L'inebriamento o la felicità che l'anima ottiene quando raggiunge quel pun-

to, è talmente grande che è indescrivibile a parole. È come quel che hai detto. È come il disegno: andare a vivere nella casa è diverso dal vederne il disegno. Nello stesso modo sperimentare quello stadio dove le lacrime diventano perle di spiritualità, è diverso dal parlarne.

È piacevole avere sospiri freddi e ne val la pena solo quando il Beneamato per cui li hai, è di fronte a te. Val la pena piangere se l'Amato per il quale stai piangendo, è di fronte a te con un fazzoletto per asciugarti le lacrime. In verità, Egli sa che le lacrime che stai versando, che stai avendo per Lui, non sono lacrime ordinarie, sono perle, non vuole spreca una alcuna ed ecco perché è lì con il fazzoletto. Egli è presente per asciugare personalmente le lacrime e per condividere il dolore. I dilette che hanno raggiunto questo stadio da te menzionato, quando hanno sospiri freddi o quando versano lacrime in rimembranza del Maestro, ne sono così saturi che possono perfino far piangere gli uccelli nel bosco solo con il loro pianto. I loro sospiri freddi per il Maestro sono così efficaci che i serpenti velenosi non osano uscire dalle tane per fronteggiarli. In realtà, sanno che la persona con quella rimembranza del Maestro è potentissima, può fare qualunque cosa. Vale la pena sperimentare il punto che hai preso in considerazione.

Coloro che hanno questo tipo di pianto e possono versare questo tipo di lacrime, sono le persone più fortunate del mondo, sono i migliori nel mondo. Il Maestro Kirpal stesso mi disse che dopo la dipartita di Baba Jaimal Singh, quando Baba Sawan Singh andò a visitare la salma nella sua casa, Baba Sawan Singh pianse moltissimo. Pianse a tal punto che il sangat al suo seguito non riuscì a resistere ed iniziò a piangere. Quando i dilette dissero a Baba Sawan Singh: "Se tu piangi nella tua condizione, allora quale speranza abbiamo noi, quale sarà la nostra condizione, di noi, del sangat?", Baba Sawan Singh rispose: "O miei cari, se il beneamato Maestro Jaimal Singh venisse di fronte a me nella Sua forma fisica dei cinque elementi, anche per una volta, sono pronto a sacrificare ogni cosa per quell'unico sguardo fugace della Sua forma fisica!".

Ho avuto molte opportunità di cantare bhajan di fronte al Maestro Kirpal. Non mi preparavo per cantare. Non scrivevo un bhajan e poi lo cantavo al Maestro, veniva all'istante. Di fatto era Lui stesso a farmi pronunciare le parole in sua lode. Così ogniqualvolta nelle parole di poesia, nei bhajan cantavo il nome del Maestro Sawan Singh Ji, subito le lacrime cominciavano a scendere dalle sue guance e iniziava a piangere. Le anime fortunate che versano lacrime nel ricordo del loro Maestro, sono le migliori.

Quando il Supremo Padre Kirpal lasciò il corpo dei cinque elementi –

Egli venne nel Volere di Dio e se ne andò nel Volere di Dio – ma quando lasciò il corpo fisico, questo povero Ajaib pianse moltissimo nella Sua rimembranza. Quando piangevo, venne da me una persona a dirmi: “Hai sempre detto che non dovrei mai dolerti o piangere quando qualcuno lascia il corpo, poiché quel pianto non può riportarlo in vita. Hai sempre detto questo, ma ora tu stesso stai piangendo. Sei un saggio; perché stai piangendo?”. A quel tempo ero profondamente addolorato, non riuscivo a parlare propriamente, tuttavia gli narrai una storia.

C'era una volta un re che aveva deciso di andare per un viaggio in altri stati, in altri regni. Disse alla regina che stava per partire. In realtà non partì; dopo qualche tempo tornò cancellando il viaggio. La regina era innamorata di un altro uomo, e quando il re aveva organizzato il giro, la regina aveva predisposto con l'uomo che amava, dicendo: “Ora il re è andato via e non tornerà per qualche giorno, vieni e ce la spasseremo”. Quando il re tornò, la regina e l'altro uomo stavano godendo e dormendo insieme. Il re fu sorpreso di vedere un altro uomo con la regina e proprio nel palazzo! Come poteva entrare un altro uomo? Ma quando vide che l'altro uomo era con sua moglie ed ambedue dormivano nudi, non si adirò. Non si fece notare, loro non sapevano della sua presenza. Il re si tolse semplicemente il suo scialle, li coprì entrambi e se ne andò nell'altra stanza.

Ora quando ambedue si svegliarono, la regina fu terrorizzata nel vedersi coperta con lo scialle del re e pensò che il re l'avrebbe punita, aveva visto tutto: lo scialle apparteneva al re e nessun altro poteva venire a coprirli con quello, eccetto lui. Dunque, quando la regina pensò a questo, si spaventò molto. Ma il re non menzionò nulla al riguardo alla regina; anche se in seguito si incontrarono molte volte e vissero insieme per molti anni, il re non menzionò mai nulla alla regina.

Dopo alcuni anni, quando venne la fine del re, egli chiamò i figli e diede la successione ai figli e poi disse loro di rispettare la madre e di prestarle obbedienza. “Prendetevi buona cura di lei, è una buona donna; fate qualunque cosa vi dica”. Poi trasferì pure alcune proprietà per le spese della regina. Ma quando il re disse ai figli di prendersi cura della madre, la regina prese a piangere e continuò a piangere molto amaramente.

Il re le domandò: “Perché piangi ora? Ho trasferito molta proprietà a tuo nome e sarai a tuo agio quando morirò. Che altro vuoi, perché piangi?”. Ella disse: “Non piango per alcuna ricchezza, piango perché ora quando te ne andrai, chi verrà a gettare lo scialle su di me? Chi occulterà i miei errori?”.

Così dissi all'amato che questo era il motivo per cui stavo piangendo. Gli dissi che quando il Beneamato Maestro era nella forma fisica, Egli soleva

occultare i miei errori, soleva perdonarmi. Anche ora quando è tornato a Sach Khand, nella Sua forma radiante mi elargisce la grazia, mi perdona nascondendo i miei errori. Ma quando avete la forma fisica del Maestro di fronte a voi, potete esprimere quel che è nel vostro cuore, potete andare a piangere ai Suoi piedi.

Con il darshan della forma fisica del Maestro potete liberarvi di tantissimi peccati e karma negativi, il che non è possibile facilmente quando il Maestro non è presente nella forma fisica. Ecco perché coloro che vanno nell'intimo e vedono la gloria del Maestro interiore, coloro che sanno come opera il darshan del Maestro, piangono nella rimembranza del Maestro perché sanno che ora il Maestro non tornerà nella forma fisica a nascondere i loro errori: non verrà a gettare lo scialle sui loro errori.

53

*La meditazione dei Santi**Sant Ajaib Singh Ji**un discorso del 29 ottobre 1986**Come meditano i perfetti Maestri? Come mediti tu ora?*

Questa domanda è molto interessante. Tutti i satsanghi dovrebbero ascoltarla con molta attenzione e metterla in pratica.

Senza dubbio le grandi anime vengono in questo mondo mandate da Dio Onnipotente. Esse seguitano a cercare Dio Onnipotente, che è onnipervadente, e il perfetto Maestro, il polo umano dove il potere di Dio opera, finché non lo incontrano. Sono mandate in questo mondo da Dio stesso per il beneficio degli altri e sin dalla fanciullezza conoscono la loro missione, sanno per quale scopo sono state mandate nel mondo. Anche l'incontro con il perfetto Maestro o quel polo umano in cui opera il potere di Dio Onnipotente, è predeterminato: al momento appropriato incontrano il Maestro. Prima di quel momento cercano il Potere di Dio e sono sotto l'influsso della maya, ma non ne vengono forviati; in realtà, sin dall'infanzia conoscono la loro missione e anelano sempre il perfetto Maestro. Tengono sempre una certa distanza dai maestri imperfetti o falsi. E quando viene il momento appropriato, incontrano il perfetto Maestro e ottengono da Lui l'iniziazione.

Voi sapete che se il ricettacolo non è pronto, non potete porvi nulla. Nello stesso modo se la terra non è preparata in precedenza, non potete seminarvi. Se una persona vuole mettere qualcosa in un vasoio e il ricettacolo non è pronto, ci vorrà tempo prima di pulirlo, e poi potete mettervi qualcosa. Nello stesso modo, se volete seminare un campo, prima dovete prepararlo. Se non è pronto, allora occorrerà tempo per farlo. Tali grandi anime, mandate nel mondo dal Signore Onnipotente, si preparano e rendono il ricettacolo adatto prima di incontrare il perfetto Maestro. Allorché avviene tale incontro, per loro non è difficile accogliere nel ricettacolo quel che han ricevuto dal Maestro .

Sin dai primi stadi i *riddhis* e i *siddhis*, i poteri soprannaturali stanno di fronte a loro con le mani aperte, si offrono a tali grandi anime, però queste non ne sono interessate. Sin dall'infanzia hanno un tipo di coscienza unica.

Potete leggere la storia di Baba Sawan Singh Ji come pure la storia di tut-

ti i Santi perfetti che sono venuti nel mondo nella Volontà di Dio. Potete leggere benissimo la storia per averne una conferma.

Sapete riguardo al Maestro Kirpal Singh quando era un bambino a scuola. Una volta chiese al suo insegnante di andarsene dicendo che sua nonna stava morendo e doveva andare a casa. L'insegnante non gli credette; pensava che forse si trattasse di uno scherzo o di una falsità. Disse: "Vai a sedere in classe. Come sai tutto questo?". Alcuni minuti più tardi arrivò qualcuno dicendo: "Per favore, mandate a casa Pal dato che sua nonna sta lasciando il corpo e lo sta ricordando". Dopo questo avvenimento l'insegnante rispettò sempre Kirpal Singh.

Nello stesso modo c'è una storia della mia infanzia che fino ad ora non ho detto a nessuno. Avevo circa otto anni e avevamo dei vicini musulmani. Erano brave persone. Una volta ebbi un'esperienza in cui il mio vicino Ajudeem veniva catturato dalla polizia dopo esser stato ammanettato. Al mattino, alle otto, quando uscivo di casa, anche lui usciva e giocavamo insieme. Quella mattina gli dissi: "Ajudeem, oggi sarai catturato dalla polizia, ti ammanetteranno". Egli sorrise e disse: "Mi hai sognato?". Gli dissi: "Non so riguardo ai sogni, ma questo è quel che ho sentito e che ti sto dicendo". Non mi credette. Ma nella Volontà di Dio, alle dieci la polizia venne e ammanettò Ajudeem per portarlo sotto custodia. Dopo alcuni giorni lo rilasciarono perché non poterono trovare alcuna prova contro di lui. Qualcuno si era semplicemente lamentato sul suo conto, ma lui non aveva colpa.

Nella casa di mio padre c'erano molte comodità, molti agi e mio padre era una brava persona. Potevo ottenere con facilità qualunque cosa volessi. Una volta qualcuno mi domandò se avessi mai visto l'inferno. Dissi: "Sì, la nostra casa è come l'inferno". Intendo dire che tali anime, quando nascono nel mondo, non sono colpite dalla povertà o dalla ricchezza.

Tutti i Mahatma hanno insegnato che dovremmo proteggerci dagli effetti della maya. Hanno detto che è più facile per un elefante passare attraverso la cruna di un ago che per un ricco praticare la devozione del Signore.

Quando ero con Baba Bishan Das, che pose le fondamenta di questo povero Ajaib, ero solito portare tutti i miei guadagni, qualunque cosa ottenessi nella paga della fattoria o del servizio militare, e offrirli a Baba Bishan Das. È facilissimo donare i vostri guadagni se il Maestro vi ringrazia e li accetta con amore. Ma con Baba Bishan Das era esattamente l'opposto. Accettava quel che gli portavo e poi mi schiaffeggiava. È difficilissimo sopportare le percosse dopo aver dato via tutto quel che avete guadagnato. Nel mio caso non sentivo così, pensavo: "Esiste una Realtà e devo cercarla".

Nello stato del Punjab avevo molte comodità, sin dall'inizio il Punjab era molto avanzato dato che vi costruirono i canali prima degli altri stati. Lasciai quello stato trentacinque o trentasei anni fa e mi trasferii in Rajasthan. Attualmente vedete alberi verdi e tutti i tipi di piante che crescono qua, ma in quei giorni non v'era nulla. La gente percorreva venticinque chilometri per prendere l'acqua da bere. Era difficile che uno, disponendo di tutte le comodità del Punjab, lasciasse quel luogo per trasferirsi in Rajasthan. Ma Baba Bishan Das mi disse di andare in Rajasthan. Questa zona è chiamata l'area di Bikaner ed è chiamata una terra religiosa. Le persone in questa zona non uccidevano capre e mucche; non cacciavano animali per mangiare. Erano molto rette, molto religiose. Non bevevano vino e non usavano nemmeno le porte nelle case. Questo era dovuto al fatto che il re di questa zona era pure una persona molto retta. Era molto devoto e aveva eseguito molte austerità. Reputava i sudditi di questo stato come suoi figli e li proteggeva. Questa zona era considerata la zona più religiosa, ed ecco perché Baba Bishan Das mi disse di venire qua a vivere. Mi disse che la persona o il Mahatma che mi avrebbe impartito una conoscenza ulteriore, sarebbe venuto per conto suo. Venni qua dopo aver ottenuto l'iniziazione nelle prime Due Parole. Non sprecai nemmeno un minuto di tempo in scopi mondani; durante quel tempo meditavo e basta: sedevo nel ricordo del Maestro che sarebbe venuto qua a darmi la conoscenza più alta. Non mi coinvolsi in attività mondane, non feci altro che meditare in quel tempo.

Kabir Sahib disse che se qualcuno è assetato, berrà quell'acqua con molta brama, con molto amore e stima, e ringrazierà pure la persona che gli ha dato l'acqua. Dirà: "Sei molto grande perché mi hai salvato la vita".

Baba Sawan Singh Ji citava l'esempio di Tan Sen, il grande musicista, uno dei nove gioielli nella corte dell'Imperatore Akbar. Akbar era un ottimo re e aveva "nove" gioielli o persone nella sua corte, che gli davano buoni consigli per governare in modo retto. Era chiamato Akbar il grande. Baba Sawan Singh Ji diceva che chi voleva imparare la musica andava a pulire le scarpe di Tan Sen, ma chi non ne era interessato – anche se Tan Sen veniva a pulirgli le scarpe, questi avrebbe detto: "Bene, ci penserò".

Baba Sawan Singh Ji diceva: "Ho cercato per ventidue anni. Ho cercato in ogni società, in ogni organizzazione religiosa e sono andato da ogni cosiddetto mahatma di spiritualità in India a quel tempo. Ma quando ho udito il Satsang di Baba Jaimal Singh, ogni singola parola ha trafitto il mio cuore e ha rimosso ogni dubbio nutrito negli ultimi ventidue anni".

Quando incontrai il Signore della mia anima, il Maestro Kirpal, non gli chiesi a quale casta appartenesse, se fosse sposato o no, se avesse figli o no.

Non mi addentrai in questo tipo di dettagli, in quanto ottenni quel che cercavo e ne ero pago.

Nel citarvi tutti questi esempi desidero che voi capiate la risposta alla domanda con molta chiarezza. Ora risponderò alla tua domanda. La domanda era: “Come medita il Maestro e come i Maestri ottengono il Naam?”.

Prima di tutto, Essi custodiscono un unico tipo di brama in loro. Accettano ogni singola parola del loro Maestro come se provenisse da Dio Onnipotente.

Dipende dal Mahatma di quel tempo, se vuole spiegare la teoria al sangat oppure vuole dare l’iniziazione senza spiegare la teoria. Se desidera, può dare l’attenzione e riportare tutte le anime a casa senza far loro capire la teoria o senza farle meditare poiché Egli non ha karma propri da scontare. Egli ci fa meditare solo per darci una dimostrazione e per creare questo desiderio in noi, per farci capire che anche lui ha praticato molta meditazione, anche Lui ha lavorato duramente. Nella vita troverete pochissime anime pure e sante.

Come ho detto, meditai sulle Due Parole per diciotto anni sin da quando trovai il Sentiero, dunque allorché incontrai il Maestro Kirpal, Egli non sentì la necessità di spiegarmi la teoria. Mi portò nella Sua stanza e con la Sua grazia innalzò la mia anima per tutto il tempo appropriato. In seguito, mi suggerì di andare al 16 PS a meditare poiché disse che meditando ogni giorno, uno diventa più competente.

Avevo l’abitudine di chiudere gli occhi e di sedere sottoterra su una specie di stuoia sin dall’infanzia. Col tempo, quando ero un giovane ragazzo, costruivo stanze sotterranee per sedere a meditare.

Sebbene Hazur stesso rimanesse in piedi nelle acque del fiume Ravi a meditare, sebbene fosse difficilissimo sedere nella stanza qua a meditare a causa del vento caldo che soffia in estate, Lui stesso mi istruì a costruire una stanza sotterranea e con la sua grazia la stanza fu fatta. Egli stesso pose le mani sui miei occhi e li chiuse dall’esterno, mi disse di meditare; aggiunse: “Verrò a vederti ogniqualvolta ritengo opportuno”.

La fede e l’amore erano tali che quando mi fece uscire dalla meditazione... a quel tempo stava dando l’iniziazione agli amati. Aveva già spiegato loro la teoria e mi disse di insegnare loro il Simran. Dissi: “Maestro, che cos’è il Simran? Che cos’è la teoria? Perché non mostri loro la tua Vera Forma che mi hai rivelato oggi – affinché ogni disputa possa finire? I pandit non dovrebbero dire che solo ponendo il segno color zafferano possono praticare la devozione del Signore; i preti non dovrebbero dire che solo soffiando la conchiglia possono realizzare Dio. Perché non mostri loro la Tua

vera Forma che hai rivelato a me affinché in tutte le case ti amino e la gente non combatta più sulle questioni dei templi e delle moschee, affinché tutti sappiano che Dio risiede in un Uomo?”.

Udito tutto questo, Hazur mi disse: “Non istigare la gente a strapparmi gli abiti!”.

Dunque, quando tali grandi anime incontrano i perfetti Maestri, fanno con sincerità di cuore qualunque cosa i Maestri dicano. Non sprecano tempo né sono colpiti dalla fame e dalla sete. Se desiderano, siedono per settimane nel ricordo del Maestro e non hanno problemi con il sonno.

Consiglio i diletta qua, coloro che non sono abituati ad alzarsi al mattino presto a casa, coloro che non hanno meditato a sufficienza nelle loro case, di seguire il programma e di alzarsi solo quando suona la campana alle tre. Chi cerca di alzarsi prima della campana, guardando gli altri, senza essere abituato a trascorrere così tanto tempo in meditazione, ha problemi di salute.

Se non credete a questo, chiedete a Pappu che è testimone. Nei giri ogniqualvolta si è ammalato, è stato solo per mancanza di sonno. Una volta a Nanaimo non ha dormito a sufficienza e si è ammalato. Yagya Sharma, che è qua, dava una mano con il Satsang; chiedeteglielo. Tre o quattro dottori cercarono di aiutarlo, ma quando tornò dopo il Satsang, giunsi le mani e dissi loro: “Ora tutti voi dovrete andare. Avete fatto un ottimo lavoro, ma ora permettetemi di curarlo”. Gli dissi: “Ora vai con calma a dormire; non parlare, dormi semplicemente, e starai bene”. Dopo aver dormito, si riprese, la febbre scomparve. Nello stesso modo, quando tornavamo in India dopo il primo giro, egli si ammalò sull'aereo. Gurbhag Singh, che ci accompagnava, si preoccupò molto e cercò qualche medicina. Gli dissi: “Quale medicina? Perché non vai a vedere se ci sono sedie vuote affinché lui possa sdraiarsi?”. Quando si sdraiò e dormì, si riprese. Intendo dire, vi ammalate solo se non dormite a sufficienza. Non tutti possono sopportare la mancanza di sonno. Se i satsanghi non avessero la difficoltà con il sonno, la lussuria e l'appetito, allora sarebbe facilissimo meditare.

Ieri ho detto che la più alta tradizione di Dio Onnipotente è che, una volta aperta la Sua porta a qualche anima, non la dimentica.

Potete leggere tutti gli scritti dei Mahatma e noterete che Kabir Sahib aveva detto: “Ora non chiudo né gli occhi né le orecchie perché con gli occhi aperti e con le orecchie aperte vedo la Forma meravigliosa del mio Maestro”.

Tutto il lavoro di un tale Maestro – che si tratti di agricoltura o di casa o del sangat – tutto viene conteggiato come devozione perché tutto il suo lavoro è sacro.

Che dire del criticare gli altri, tale Mahatma non può nemmeno pensare di criticare gli altri. Tale Mahatma è un essere puro e, a poco a poco, purifica altresì il sangat dopo avergli fatto capire la realtà.

Ho l'opportunità di vedere gli amati nei colloqui e mi parlano della loro condizione. Alcuni vengono qua dopo aver fallito a livello spirituale. Dio Kirpal ha elargito loro la grazia in un modo o nell'altro. Alcuni ottengono la grazia del Maestro in questo modo o in un altro. Alcuni sono purificati dai Maestri e per alcuni i Maestri soffrono i loro karma. In un modo o nell'altro, Egli purifica sempre le anime che vengono in contatto con loro. Il Maestro vuole purificare tutte le anime con cui viene in contatto nella sua vita e in qualche modo far fluire in loro la corrente dello Shabd.

54

*I karma si rivelano nell'intimo**Sant Ajaib Singh Ji**un discorso di domande e risposte del 29 marzo 1987,
al Sant Bani Ashram, Villaggio 16 PS, Rajasthan, India*

*Ieri Sant Ji ha detto che quando siamo iniziati, il Maestro straccia tutti gli acconti dei karma accumulati, i **sanchit karma**, e il debito viene pareggiato. Pensavo che ci fosse qualche tipo di karma che dovevamo eliminare meditando in seguito, a mano a mano che progredivamo nei piani interiori. Non sono quelli i karma accumulati? Inoltre, ero curioso di quel che il Maestro deve fare per eliminare quell'acconto karmico. C'è una storia di re Janak che liberò tutte le anime nell'inferno con tre ripetizioni di Simran. È proprio così oppure il Maestro ha un prezzo più grande da pagare?*

(Sant Ji ride accuratamente) Sono molto felice che tu abbia posto questa domanda profonda poiché vale la pena prestarvi attenzione. Forse altri amati hanno la stessa domanda, hai fatto bene a chiederla.

Prima di tutto vorrei dirvi che quegli amati che vanno nell'intimo, sanno come funzionano tutte queste cose. Spesso ho citato il Maestro Sawan Singh Ji: "Finché non andiamo nell'intimo, non sappiamo chi è l'artefice di tutto. Finché non andiamo nell'intimo, noi pensiamo che stiamo andando al Satsang o siamo venuti dal Maestro per ricevere l'Iniziazione, o che ci stiamo sforzando per seguire il Sentiero dei Maestri. Ma, una volta entrati nell'intimo, una volta contattato l'amato Maestro interiormente, allora ci rendiamo conto che non era a causa del nostro sforzo che partecipavamo al Satsang e non era per il nostro sforzo che abbiamo ottenuto l'iniziazione: in effetti, è stata la grazia del Maestro a portarci al Satsang e a farci iniziare". Nello stesso modo, dopo aver ricevuto l'iniziazione quando progrediamo in meditazione, finché non andiamo nell'intimo e vediamo l'amato Maestro con i nostri occhi, possiamo dire che stiamo meditando, che ci stiamo sforzando di meditare. Ma, una volta entrati nell'intimo, ci rendiamo conto che i nostri sforzi non erano di alcun aiuto, era solo la grazia del Maestro a permetterci di meditare. In realtà, Egli stesso ci svegliava per meditare, Egli stesso ci dava l'ispirazione e il coraggio di meditare ed Egli stesso ci innalzava permettendoci di progredire in meditazione.

Spesso ho detto che al tempo dell'iniziazione i Sant Satguru predispongono un ordinamento unico per cui noi liquidiamo le conseguenze dei karma che siamo tenuti a soffrire, i nostri *pralabdha* o karma del destino. Di pari passo, insieme con la liquidazione di quei karma, anche noi seguiamo a progredire in meditazione. Meditare è come preparare la nostra anima per quel tempo in cui dovremo affrontare le conseguenze dei karma del destino o affrontare le sofferenze che avremo secondo i karma del destino: ecco perché i Maestri ci incoraggiano sempre a meditare. Infatti quando meditiamo, prepariamo la nostra anima ad affrontare quel momento difficile.

Spesso ho detto che quando viene una tempesta, si sradicano anche gli alberi robusti, per non parlare delle pianticelle o degli alberi deboli. Nello stesso modo, quando l'onda dei karma viene nella nostra vita, allora molti dilette perdono la loro fede; la loro fede vacilla e possono perfino lasciare il Sentiero. Ma coloro i quali meditano, coloro che vanno nell'intimo, sanno perché è sopraggiunta quella sofferenza o quel dolore. Sono altresì consapevoli dell'aiuto che riceveranno dal Maestro. Sanno che se da un lato patiscono dolore e sofferenza, dall'altro lato ottengono pure aiuto dal Maestro.

Anche quegli amati che vanno nell'intimo e meditano, sentono il dolore e la sofferenza quando viene l'onda del karma, ma non si lamentano. Rimangono sempre felici nella Volontà del Maestro dato che si rendono conto di quanto il Maestro abbia aiutati e di quale tipo di karma stiano pagando in quel momento. Gli altri dilette che non meditano, che non sono entrati nell'intimo, che non hanno realizzato quel che il Maestro ha fatto per loro, ogniqualevolta devono affrontare tale condizione o situazione, subito diventano aridi, abbandonano il Maestro oppure la loro fede vacilla e scompare.

Swami Ji Maharaj ha detto, descrivendo la condizione degli amati che vanno nell'intimo: "Essi reputano sempre il momento del dolore come una benedizione del Maestro, poiché nel momento del dolore ricordiamo il Maestro in un modo migliore di quanto possiamo farlo nel momento della felicità". Non tutti i satsanghi hanno lo stesso tipo di attitudine. Soltanto coloro che vanno nell'intimo, conoscono la verità riguardo a quale tipo di karma viene liquidato dal Maestro e quale tipo di karma stanno scontando ora. Coloro che hanno conseguito quella realizzazione e quella consapevolezza dei karma, non hanno lamentele ed accettano sempre felicemente qualunque cosa venga nel Volere del Maestro.

Possiamo ottenere questa comprensione di come il Maestro ci elargisce la grazia, di come elimina il nostro karma, di come elargisce la grazia e ci aiuta solo dopo essere entrati nell'intimo. All'esterno, udendo le parole del

Maestro possiamo ottenere un po' di fiducia, un po' di fede in Lui, ma i Maestri sottolineano sempre il fatto di entrare nell'intimo in quanto possiamo capire e accettare la realtà, la verità solo dopo essere entrati interiormente. Ecco perché i Maestri ci incoraggiano sempre: "Andate nell'intimo e guardate ogni cosa con i vostri occhi".

Baba Bishan Das aveva la conoscenza delle prime Due Parole caricate ed ebbe buon esito praticamente in quelle due parole. Egli mi impartì la conoscenza delle Due Parole relative ai due piani inferiori. Con la Sua grazia mi fece avere buon esito anche in quella pratica. Lui stesso mi fece realizzare la mia nascita precedente, dove ero nato e chi erano i miei genitori. Mi mostro pure i segni della mia nascita passata. Solo con la Sua grazia riuscii a conoscere quali erano la mia connessione, il mio dare ed avere con i genitori attuali, i genitori che mi hanno allevato. Lui stesso mi fece capire il mio dare ed avere con le altre persone nel mondo: con la Sua grazia riuscii a liquidarlo. Solo per la Sua grazia riuscii a dire ai miei genitori quanto sarei rimasto con loro. Molti anni prima di andarmene da casa, avevo detto loro che avrei lasciato casa in quel momento. Dunque, vedete che fu solo per grazia di Baba Bishan Das che riuscii a conoscere ogni cosa.

Quando un Mahatma con la conoscenza di soltanto due Parole diceva tantissime cose, aveva tantissima conoscenza, potete ben immaginare quanta più conoscenza potreste avere essendo sul Sentiero completo; avete la conoscenza completa. Se praticaste, potete ben immaginare quanta conoscenza, quanta realizzazione e consapevolezza conseguireste.

I satsanghi che si elevano molto in meditazione e i Santi, i Satguru che conoscono ogni cosa, serbano così tanta pazienza e resistenza in loro che non eseguono miracoli. Anche se sanno che solo con alcuni passi avranno un incidente, non cercheranno di evitarlo poiché non fanno nulla contro il volere della natura. Non eseguono miracoli e, pur sapendo ogni cosa, non cercheranno di modificare ciò che è in accordo alla natura e al Volere di Dio.

C'era un iniziato di Baba Sawan Singh Ji che era di bassa casta. Era un ottimo meditatore ma la moglie aveva un temperamento molto negativo, lo rimproverava sempre e combatteva con lui, addirittura talvolta lo picchiava. Egli era molto adirato per questo. Era un uomo molto dolce, molto devoto. Una volta andò dal Maestro Sawan Singh Ji e gli parlò delle sue sofferenze.

Se meditiamo e, dopo aver eseguito il lavoro datoci dal Maestro, se andiamo dal Maestro e gli diciamo delle nostre sofferenze e pene, talvolta i Maestri fanno delle allusioni. Elargiscono una grazia speciale e ci fanno sapere perché stiamo attraversando quella sofferenza, qual è la causa di quel

dolore.

Allorché andò dal Maestro Sawan Singh Ji e gli disse della natura di sua moglie, della difficile convivenza con lei, Baba Sawan Singh Ji gli disse nella sua piena gloria e volere: “Sai chi eri nella vita passata? Eri un corvo. Tua moglie era un asino femmina ed apparteneva ad un lavandaio. Ogniqualvolta il lavandaio portava quell'asina vicino al luogo dove vivevi tu, andavi a posarti su di lei. Aveva una ferita sulla schiena e tu solevi colpire quella ferita con il becco e in quel modo la torturavi. Inoltre, ogniqualvolta volevi pulirti il becco, lo facevi in quella ferita. L'hai torturata molto, l'hai fatta soffrire molto. A causa del tuo dare e avere, lei è diventata tua moglie e tu suo marito. Ora spetta a lei infliggerti lo stesso tipo di tortura. Tutti i Maestri hanno detto che dovete patire le conseguenze di qualunque cosa abbiate compiuto nella vita passata. Perciò ora è il tuo karma, è meglio per te se liquidi quel karma in questa vita per non dover ritornare nel mondo ripetutamente”.

Dato che quell'amato entrava interiormente, sapeva come operano le leggi del karma e, avendo realizzato che si trattava del suo karma, scontò in vita quel karma e patì ogni cosa nel Volere di Dio senza mai lamentarsi.

Circa quindici anni fa, andai in una città chiamata Sangria. Vidi un uomo e una donna che se ne andavano da quella città. Fui molto sorpreso di vedere come la moglie trattava quell'uomo. Lo colpiva ed egli sopportava con pazienza tutto quel che succedeva. Lo picchiava con dei legni e alla fine gli mise un grande bastone in bocca senza dir nulla. Egli pativa e sopportava tutto. Fui molto sorpreso e non potevo capire come sulla terra ci fosse una persona con così tanta pazienza e resistenza. Pensavo: “Dovrei scoprire riguardo a quella persona”. Dunque attesi là e, dopo che ebbero finito di impacchettare le loro cose, quando ripartirono, li seguii per più di un chilometro. Quando si resero conto che li stavo seguendo, mi domandarono: “Uomo di Dio, perché ci stai seguendo? Che cosa vuoi sapere da noi?”. Dissi a quell'uomo: “Non ho mai visto una persona come te. Non so che cosa ci sia di male tra te e tua moglie, ma sono sorpreso di vedere la tua pazienza. Potresti dirmi come fai?”.

Mi narrò tutta la storia. Disse: “Circa quarant'anni fa, fui iniziato da Baba Sawan Singh Ji. Una volta gli dissi che era molto difficile per me vivere con lei ed egli mi rivelò perché mia moglie era così. Ora so che è il mio karma ed ecco perché sopporto e patisco tutto. Non ho rimorsi, so che se non liquiderò il karma in questa vita, dovrò ritornare ancora nel mondo dato che bisogna liquidare qualunque cosa fatta nel passato. Questo incidente che

hai visto oggi non è nulla a confronto di quel che ho subito nel passato. Questo accade ogni giorno; mi picchia in questo modo se non tutti i giorni, almeno una volta ogni due o tre, talvolta è pure peggio. Ma non mi lamento, so che mi sono comportato verso di lei in modo ancor peggiore di quanto lei stia facendo in questa vita”.

Pertanto, gli amati che vanno nell'intimo e hanno una fede totale nel Maestro, sanno quale dei loro karma il Maestro ha liquidato e quali devono sopportare. Ecco perché non si lagnano, non hanno rimorsi. Patiscono con amore e con felicità le conseguenze dei karma compiuti nelle vite passate, anche se il Maestro li aiuta a capire e a liquidare quei karma.

Il Maestro Sawan Singh diceva: “Tutti i membri della famiglia che abbiamo ora – tutti gli amici, fratelli, sorelle e parenti che sono connessi con noi in questa vita – sono uniti come risultato delle connessioni passate con quelle anime. In questa vita abbiamo relazioni buone e normali con le anime con cui il nostro dare e avere, i nostri rapporti furono buoni nella vita passata. In questa vita abbiamo difficoltà con quelle anime con cui i nostri legami e rapporti furono negativi nel passato”. Sapete che nella famiglia siete in buoni rapporti con alcuni membri, mentre con altri non andate d'accordo. Ecco perché il Maestro Sawan Singh Ji diceva sempre: “Solo quando meditiamo e andiamo nell'intimo, possiamo sapere quale tipo di karma stiamo liquidando e che cosa ha fatto il Maestro per rimuovere i nostri karma”.

Nel libro del signor Oberoi, *Support for the Shaken Sangat*, è riportata la storia di Sunder Das. Sapete che Sunder Das era un iniziato molto devoto di Baba Sawan Singh Ji e visse con me per molti anni. Era un ottimo meditatore. Una volta nel Suo volere il Maestro Sawan Singh Ji disse a Sunder Das quel che gli sarebbe accaduto in futuro. Baba Sawan Singh aveva detto a Sunder Das che gli avrebbero ucciso la moglie, e anche il figlio e la figlia. Disse: “Questo farà impazzire la tua mente; diventerai folle e in quella pazzia ucciderai qualcuno. Come risultato sarai imprigionato. Là dovresti confessare quel che hai fatto anche se la gente cercherà di aiutarti. Non accettare l'aiuto di nessuno, supera la prova e accetta la punizione. Sarai condannato a venti anni di prigione ma non preoccuparti; abbi fede nel Maestro, rimarrai in prigione solo per sei anni e poi sarai rilasciato”.

È una cosa molto interessante che quando Baba Sawan Singh Ji disse a Sunder Das che cosa sarebbe accaduto in futuro, a quel tempo Sunder Das non era nemmeno sposato. Ma poiché meditava molto e andava nell'intimo, era molto vicino e devoto a Baba Sawan Singh. Egli considerò vera ogni parola del Maestro poiché aveva molta fede in Lui. Quando apprese del suo futuro, pensò: “Bene, non mi sposerò; quando mi sposerò, allora non avrò

figli, tutte queste cose non accadranno”.

Ma le circostanze della vita furono tali che dovette sposarsi. Quando i familiari gli dicevano di sposarsi, sapendo del suo futuro e non volendo che tutto ciò accadesse, lui rispondeva : “Non voglio sposarmi”. Ma insistevano: “O ti sposi o tutti noi salteremo nel pozzo e ci uccideremo”. C'erano cinque persone nella sua famiglia e tutti volevano commettere suicidio se Sunder Das non avesse acconsentito a sposarsi. Ecco perché si arrese e si sposò. In seguito, ogni cosa accadde come Baba Sawan Singh aveva predetto. Ebbe una figlia e un figlio; prima morì sua moglie e poi fu ucciso suo figlio nel fiore della giovinezza e altrettanto accadde alla figlia. Questo adirò la sua mente, lo fece impazzire e in quella follia uccise qualcuno.

Il giudice – il Re di Faridkot, che era un ottimo amico di Sunder Das – sapeva che non era nel pieno possesso delle facoltà mentali quando commise quell'assassinio. Cercò di aiutare Sunder Das e così disse al magistrato: “Questo uomo anziano non era nel pieno possesso delle facoltà mentali, dovrebbe essere perdonato”. Ma poiché Baba Sawan Singh aveva detto a Sunder Das di non accettare l'aiuto di nessuno, disse: “No, non sono pazzo. Ho commesso questo assassinio, perché non mi punite”. In base a questo, avendo confessato, fu condannato a venti anni di prigione, ma nel 1947 quando si formarono l'India e il Pachistan, i prigionieri furono liberati. E Sunder Das fu uno di loro. Quando fu rilasciato, era stato in prigione esattamente per sei anni.

In seguito venne a vivere con me. Era estremamente devoto al Maestro e gli rimase sempre fedele, pur avendo avuto tante disgrazie nella sua vita. Tutte le cose che accaddero nella sua vita, lo resero pure pazzo. Non perse la fede nel Maestro poiché meditava e andava nell'intimo. Sapeva che tutti i fatti della sua vita erano in accordo al karma, lui stesso doveva liquidarlo. Sapeva quanto il Maestro Sawan Singh lo stesse aiutando.

Spesso vi ho detto di come meditava con me. Meditavamo per otto ore di seguito. Una volta, mentre eravamo seduti a meditare, la sua gamba si bruciò e lui non ne era nemmeno consapevole. Quando si alzò dalla meditazione con la gamba ustionata, disse: “Oggi ho sperimentato un tale inebriamento in meditazione che non ho mai avuto in tutta la mia vita”. Non era consapevole della gamba ustionata. Sapete anche, se avete letto quel libro, che nel colloquio con il Maestro Kirpal Singh, il Maestro lo portò interiormente e lo ispirò a riferire alla gente quel che aveva visto.

Intendo dire che coloro che meditano, coloro che vanno nell'intimo, rimangono sempre devoti al Maestro. La loro fede non vacilla mai; non per-

dono mai la fede nel Maestro poiché sanno come opera la grazia del Maestro. Sanno come il Maestro opera per quanto concerne il pagamento dei nostri karma.

Incoraggio sempre gli amati a leggere la rivista *Sant Bani* perché vi pubblicano molti Satsang e brevi discorsi, domande e risposte come questa. Sono presi in considerazione molti soggetti e potete trovare tanti spunti leggendo la rivista.

L'ultima volta che andai in America, diedi vari discorsi riguardo ai piani interiori e cercai di spiegare come le cose operano nei piani interiori. Diedi brevi discorsi al riguardo. Dissi anche: "Al tempo dell'iniziazione il Maestro liquida quei karma che rappresentano per noi un impedimento od un ostacolo per entrare interiormente". Quando portiamo l'attenzione al Centro dell'Occhio, vediamo che ancor prima di arrivarci è presente il nostro Maestro, chi ci ha dato l'iniziazione. Vediamo come Egli ci aiuta ad entrare nell'intimo. Via via che progrediamo in meditazione, ci rendiamo conto di come Egli ci aiuta a liquidare i nostri karma.

Dissi anche che quando progrediamo in meditazione e andiamo a *Trikuti* – il luogo dove sono immagazzinati i nostri sanchit karma – anche là dobbiamo meditare se non siamo abbastanza purificati. In realtà, si sopprime l'effetto dei karma negativi sulla nostra anima solo dopo aver meditato molto. Solo con la purezza completa, l'anima può andare al piano causale che è oltre Trikuti.

Noi non sappiamo nulla dei piani interiori. Il Maestro è sempre con noi in ogni singolo passo che facciamo nel viaggio interiore. Non possiamo fare nemmeno un passo senza l'aiuto e la guida del Maestro. Egli è sempre con noi nell'intimo. Come seguitiamo a progredire in meditazione, come andiamo dall'astrale al causale, come procediamo in meditazione, ci rendiamo conto di quanto sia grande l'aiuto del Maestro e di quanto il Maestro stia facendo per noi. Il Maestro ci guida di piano in piano e ci porta a Sach Khand, la nostra Vera Casa. Non ci abbandona nemmeno dopo aver raggiunto Sach Khand. Ci presenterà al cospetto di Dio Onnipotente e chiederà per conto nostro: "Lui è il tuo figlio e ha dimenticato la Tua Casa; ora è tornato chiedendoti perdono e Tu dovresti perdonarlo". Intendo dire che i Maestri aiutano sempre il discepolo nei piani interiori, nel viaggio interiore. Allorché entriamo nell'intimo, ancor prima di arrivarci, Essi sono già presenti ad aiutarci. Ci portano e ci guidano ad ogni singolo passo che facciamo nel viaggio interiore.

Swami Ji Maharaj disse: "Se volete vedere ogni cosa mentre vivete, se volete praticare tutte le cose che vi vengono insegnate, spetta al vostro co-

raggio e ai vostri sforzi; siete grandi se serbate questo desiderio. *Ma la prima cosa e la più importante che avete bisogno per andare nell'intimo, è di capire e di accettare la grazia del Maestro*".

Ora nel sangat sapete che tutti noi abbiamo fede nel Maestro secondo la meditazione che facciamo. Coloro che meditano di più e vanno nell'intimo, serbano più fede nel Maestro. Coloro che non meditano molto, non hanno abbastanza fede nel Maestro. Chi ha molta fede, chi medita, non trova errori nel Maestro anche dopo aver raggiunto Sach Khand. Di fatto, è indebitato con il Maestro dopo aver raggiunto Sach Khand. Ma coloro che non meditano molto, trovano facilmente da ridire sul Maestro se qualcosa va storto.

Miei cari, intendo dire solo questo – come tutti i Mahatma hanno affermato: "Questo mondo è la terra dei karma; questo è il luogo dove dobbiamo liquidare i nostri karma". Abbiamo ricevuto questo corpo umano solo per godere le ricompense dei karma positivi e per patire le conseguenze dei karma negativi. Possiamo liquidare i nostri karma solo in questa vita, in questa nascita.

Nella Bhagavad Gita il Signore Krishna disse ad Arjuna che né i karma positivi né i karma negativi ci aiutano ad ottenere la liberazione da questo corpo. Disse: "I karma buoni sono come catene d'oro e i karma negativi sono come catene di ferro. Né quelli positivi né quelli negativi ci aiutano ad ottenere la liberazione. La liberazione è solo nella meditazione del Naam".

Guru Nanak disse: "O Fratello, non biasimare nessuno per le sofferenze che stai ottenendo. Soffro le conseguenze di qualunque cosa abbia fatto, sono io a dover essere biasimato".

Dovremmo meditare con amore secondo le istruzioni del Maestro. Dovremmo andare nell'intimo affinché ci liberiamo da questo imprigionamento dei karma e conquistiamo il favore del Maestro.

55

Perdonare gli altri

Sant Ajaib Singh Ji

*domande e risposte del 26 marzo 1989
al Sant Bani Ashram, Villaggio 16 PS, Rajasthan*

Quando qualcuno ha fatto qualcosa da ferirmi profondamente, posso sentire che voglio perdonarlo e posso dire che lo perdono, ma non so come perdonare e dimenticare realmente nel mio cuore. Per favore, aiutami a capire come fare questo.

Tutti i satsanghi dovrebbero capire questa domanda dato che nel Sentiero dei Maestri il perdono è un elemento importantissimo. Quando avete perdonato qualcuno, dimenticate del tutto poiché se continuate a ricordare che lo avete perdonato o se pensate in termini di come quella persona abbia accettato il perdono e di come ne abbia tratto giovamento – se ricorderete tutte queste cose – allora è possibile che la mente vi triboli ed otteniate più ego. Inoltre, può darsi che la mente vi procuri più guai; di fatto, non perdonate davvero quella persona. Dunque, nemmeno durante i sogni dovrete ricordare di aver perdonato quella persona. Una volta perdonato qualcuno per i suoi errori, scordatevene del tutto.

La cosa più importante è che quando siete in una posizione o situazione di perdonare qualcuno, dovrete ricordare la Forma del Maestro e perdonare quella persona solo con quel tipo di sentimento, tenendo la Forma del Maestro di fronte a voi. Dovreste dire che non siete voi a perdonare quella persona, bensì è il Maestro a farlo. Se vi attribuite il merito di perdonare l'altra persona, è possibile che l'ego vi perseguiti e vi infastidisca mentre se attribuirete il merito al Maestro e direte: "È il Maestro in me a perdonarti", allora non avrete difficoltà con l'ego.

Sapete che noi jiva non siamo degne di nulla e non abbiamo la capacità di perdonare nessuno. Anziché attribuirci il merito di aver perdonato quella persona, trasferiamolo al Maestro. Piuttosto dovremmo meditare e sedere ai Piedi del Maestro, pregarlo: "O Amato Signore, perdonami come tu hai perdonato quella persona attraverso di me".

Su questo soggetto, una volta commentai il bani di Swami Ji Maharaj; è possibile che molti amati abbiano avuto l'opportunità di leggere quel discor-

so. In quel discorso dissi che se qualcuno ha commesso un errore, consapevolmente o inconsapevolmente, una volta resosi conto, dovrebbe confessarlo e chiedere perdono. Dovrebbe scusarsi con la persona che ha offeso; e pure chi è stato offeso, ha la responsabilità di riconoscere quella scusa – anche lui dovrebbe perdonare in nome del Maestro.

La nostra anima non commette mai errori poiché è innocente ed è della stessa essenza di Dio Onnipotente. Dio Onnipotente non fa mai alcun errore; è libero da tutti i tipi di errore. Anche la nostra anima è libera da ogni errore; non ne commette mai alcuno. Troviamo errori in Dio Onnipotente solo quando ci allontaniamo da Lui. Finché siamo connessi con Lui, non troviamo mai alcun errore in Lui poiché non ne ha. Quando Lo guardiamo come anima, non troviamo errori in Lui; ma quando ci allontaniamo da Lui, quando non siamo connessi con Lui, allora incominciamo a trovare da ridire su di Lui. Ebbene, il significato è che l'anima non ha alcuna imperfezione in quanto è della stessa essenza di Dio Onnipotente; è la nostra mente a commettere errori. E la mente non ha la capacità, la forza di perdonare nessuno, perché Dio non le ha dato quel potere o quella capacità di perdonare gli altri. La mente non può perdonare nessuno poiché non ne ha il potere. È l'anima – o il potere dello Shabd Naam che l'Amato Maestro ha posto nell'anima – a perdonare e a chiedere perdono.

Sapete che ogniqualvolta qualcuno sbaglia, la mente ne è la causa; ma la mente non vuole confessarlo, non vuole ammetterlo. È l'anima, il cuore interiore che confessano, che ammettono gli errori; ed è il Maestro che chiede perdono. Dall'altro lato, il Maestro, il Potere dello Shabd Naam concede il perdono. *Quando è il Maestro a chiedere perdono e quando è il Maestro a darlo, allora qual è il problema? Ogniqualvolta qualcuno chiede perdono, noi dovremmo essere sempre disposti a perdonarlo.*

Non conosco molto la santa Bibbia, ma voi l'avete letta molte volte e la conoscete bene. La Bibbia dice che si chiama vero cristiano solo chi perdona gli altri e non ferisce nessuno. Sapete come fu torturato Cristo mentre stava per essere crocefisso. Gli fecero indossare una corona di spine e fu portato in croce. Potete immaginare quanto sia doloroso. L'anima trema solo al pensiero di quella tortura che ricevette, e potete ben immaginare che cosa patì. Tuttavia disse: “O Signore, perdonali poiché non sanno quel che fanno; qualunque cosa stiano facendo, è nella loro innocenza, perdonali”.

Siamo i discepoli di quei grandi Maestri di cui leggiamo gli scritti ogni giorno e dai quali abbiamo appreso che erano la Forma del Perdono, perdonarono anche i peccatori peggiori. Vi dirò qualcosa dalla storia di Guru Ar-

jan Dev Ji Maharaj. Sapete quanto Egli fu torturato e come fu fatto sedere sui carboni ardenti, come gli gettarono sabbia cocente sul capo. Fu torturato tantissimo dal governo dell'epoca e poco prima della sua morte l'ufficiale in carica, il cui nome era Chandu Savai, cercò di avvelenare suo figlio. La sua casa e famiglia furono distrutte proprio di fronte a Lui, tuttavia non disse una parola contro nessuno. Pur accadendo tutto ciò, Guru Arjan Dev perdonò sempre, era saturo di perdono per tutti. Qualche tempo dopo la dipartita di Guru Arjan Dev, Chandu Savai lasciò il suo posto in quanto gli incaricati nei governi non rimangono per sempre in carica, arriva il momento in cui chi governava prima sul paese, diventa una persona ordinaria. E quando cadono nelle mani di coloro che avevano torturato, subiscono la loro vendetta.

Quando Guru Har Gobind iniziò ad operare, la sua gloria si diffuse e il governo di quel tempo disse ad Guru Har Gobind di fare il suo lavoro ovunque desiderasse. Gli fu chiesto altresì se voleva punire Chandu Savai, visto che era stato il principale artefice di tutte le torture inflitte a Guru Arjan Dev, ma Guru Har Gobind disse: "No, non voglio metterlo sotto processo. Non voglio punirlo poiché nella corte del mio amato Signore non v'è spazio per la punizione, è il luogo del perdono. E non voglio infliggere alcuna punizione dato che ha fatto quel che doveva. I Maestri perdonano sempre anche i peccatori peggiori, non voglio punirlo affatto".

Tale era il cuore di Guru Har Gobind, ma voi sapete che i discepoli sono molto emotivi e non hanno un cuore simile. Quando Chandu Savai cadde nelle mani dei discepoli di Guru Arjan e quando essi ricordarono tutte le torture che Chandu Savai aveva inflitto, non riuscirono a controllarsi. Posero una catena attorno al collo di Chandu Savai e lo fecero camminare per le strade di Lahore come un cane. Quando giunsero al negozio dove Chandu Savai aveva ottenuto la sabbia cocente da mettere sul capo di Guru Arjan Dev, quel negoziante si adirò molto e disse: "Bene, questo è lo stesso Chandu Savai che, intossicato dal suo potere, mi fece gettare sabbia cocente sul grande Guru Arjan Dev". Anche lui fece la stessa cosa sulla testa di Chandu Savai e nel far questo lo colpì con una grossa pietra. Chandu Savai fu in punto di morte e implorò aiuto a Guru Har Gobind dicendo: "O Guru Har Gobind, ora sono nel Tuo rifugio, proteggimi!".

Con la grazia dell'amato Maestro e con il perdono dei Maestri, Chandu Savai fu liberato proprio in quel momento avendo chiesto aiuto a Guru Har Gobind. Perciò vedete il perdono e la grazia dei Maestri; perdonano perfino coloro che hanno compiuto così tanti misfatti al loro Maestro.

All'epoca di Guru Gobind Singh c'era un discepolo molto devoto, Bhai Daya Singh, che soleva meditare molto e andava nell'intimo. Un giorno

quando era del tutto solo con Guru Gobind Singh, gli domandò: “Maestro, ho letto a proposito di tantissimi grandi peccatori che torturarono i Maestri del passato, di come tribolarono gli altri dilette – ora sono tutti all’inferno per le malvagità compiute?”. Menzionò in modo particolare Chandu Savai che aveva torturato Guru Arjan Dev. Guru Gobind Singh rispose: “No, mio caro. Chandu Savai fu liberato proprio allora, poiché ebbe il darshan di due grandi Maestri. Prima ebbe il darshan di Guru Arjan Dev e poi quello di Guru Har Gobind. E inoltre, mentre veniva trascinato dai discepoli di Guru Arjan Dev per le strade di Lahore, a quel tempo ricordava la forma di Guru Har Gobind sapendo che lui era l’unico in grado di perdonarlo e proteggerlo. Contemplò la forma di Guru Har Gobind e lo ricordò al punto che fu liberato al momento della morte da Guru Har Gobind”.

Vedete, miei cari, noi siamo discepoli di quei grandi Maestri che perdonano anche i peccatori peggiori. Ogniqualvolta siamo nella situazione di perdonare qualcuno, dovremmo sempre ricordare la Forma dei Maestri e perdonare sempre nel Nome dell’Amato Maestro. E dopo aver perdonato le persone che ci hanno offeso o hanno compiuto qualche errore, non dovremmo mai ricordarle, non dovremmo nemmeno renderle consapevoli di averle perdonate. Una volta perdonato nel Nome del nostro amato Maestro, dimentichiamo tutto quel che è accaduto.

Spesso ho detto che non dobbiamo abbandonare l’elemento del perdono nemmeno in casa, nemmeno nella vita matrimoniale. Perché tutti questi conflitti e problemi nella vita coniugale? – solo perché il marito e la moglie non hanno l’elemento del perdono in loro. Se ambedue avessero l’elemento del perdono, se perdonassero e dimenticassero gli errori dell’altro, potrebbero rendere paradisiaca la loro vita coniugale sulla terra.

Pensate che siamo stati condotti dal Maestro solo per i nostri atti virtuosi? Coloro che vanno nell’intimo sanno che non siamo venuti dal Maestro per i nostri atti virtuosi. Siamo stati condotti dal Maestro solo in virtù della sua grazia e perdono; eravamo già così pieni di errori che senza il suo perdono non saremmo mai riusciti a venire da Lui. Quando veniamo dal Maestro, è solo per il suo perdono. Egli perdona i nostri errori passati e ci dice di non commetterne più in futuro; ci dice sempre che ci è stata perdonata qualunque cosa fatta in passato. E dopo averci perdonato così tanto, il Maestro non afferma mai: “Ti ho fatto questo favore e ti ho perdonato”, rimane sempre umilissimo. Anche se il discepolo si presenta di fronte agli altri con queste parole: “Maestro, mi hai perdonato per questo” o “hai fatto questo seva per me”, Lui dice sempre: “No, mio caro, non sono io ad averti perdonato, è

stata la grazia del mio amato Maestro”.

Matraput era un grande studioso di sanscrito della sua epoca; aveva fatto molte ricerche, aveva cercato a lungo un Maestro. Alfine quando giunse da Guru Ram Das, diventò suo discepolo e fu devoto al punto che i suoi scritti sono inclusi del Guru Granth Sahib. Dice: “Non ho alcuna buona qualità in me, sono pieno di qualità negative. Abbandonato il Naam saturo di nettare, sono andato in cerca del veleno di questo mondo, mi sono attaccato ai figli, alle figlie e a tutti i familiari, a ogni cosa del mondo. Alfine, dopo aver cercato per tutto il mondo, sono giunto alla tua porta. Questa è una richiesta che ti fa la *Prakriti**: ‘O Guru Ram Das, tienimi sempre nel tuo rifugio’”.

Chi ha figli, sa che essi continuano a fare errori per tutto il giorno, ma la madre li perdona e serba per loro un grande attaccamento, ecco perché non ricorda i loro sbagli. Anche se i figli li ripetono ancora e ancora, lei seguita a perdonarli. Anche i Maestri si comportano come un bambino di quaranta giorni di fronte al loro Signore, dicono sempre: “O Signore, come la madre non ricorda gli errori del figlio, nello stesso modo Tu non ricordi gli errori da noi compiuti. O mia amata Madre, sono tuo figlio, perché non dimentichi e non mi perdoni per tutti i miei errori?”.

Spero che tutti voi abbiate capito con amore quel che vi ho detto riguardo al soggetto del perdono; potrei parlare molto più a lungo su questo soggetto.

*A rigor di termini, *prakriti* è un termine collettivo per tutte le forme di materia come vengono rinvivate con lo spirito del Creatore.

Il Maestro diventa felice

Sant Ajaib Singh Ji

*un discorso di domande e risposte ad Ahmenabad,
India il 2 settembre 1994*

Caro Sant Ji, mentre faccio il Simran è meglio ricordare il Maestro; inoltre va bene avere una motivazione per fare il Simran?

È un'ottima domanda e spero che tutti scriverete la risposta nel vostro cuore; di solito la mente insinua questo tipo di illusioni, di pensieri in tutti i satsanghi.

Prima di tutto, un satsanghi dovrebbe avere un cuore molto forte. Ho sempre detto che possiamo meditare solo se abbiamo reso il nostro cuore come il ferro.

Dobbiamo lottare più duramente nel piano astrale di quanto lottiamo sul piano fisico. Finché non abbiamo un cuore forte, non possiamo lottare nel piano astrale per la presenza di molti poteri che dobbiamo affrontare. Vengono a tentarci e ci intimoriscono. Kabir Sahib dice: "Là ci sono quelli che vi minacciano, vi tentano, pertanto finché il meditatore non ha un cuore forte, non riuscirà a progredire".

Un amato indiano è venuto nel darshan questa mattina e mi ha detto che quando si sveglia alle tre del mattino per meditare, ha paura. Gli ho chiesto: "Se devi andare al lavoro a quel tempo, hai paura?". Ha risposto: "No". Allora gli ho domandato: "Se devi guardare la televisione e se devi dormire a quel tempo, hai ancora paura?". Ha risposto: "No, sento paura solo quando medito". Gli ho detto: "La paura ti tribola solo perché il tuo cuore non è forte e non hai abbastanza fede, fiducia".

L'unico movente cui dovrete aggrapparvi è di andare interiormente, manifestare il Maestro e parlare al Maestro.

Se non ricorderete il Maestro, se non sederete a manifestare il Maestro, miei cari, di chi state praticando la devozione? Ecco perché dovremmo sempre ricordare il Maestro. Guru Arjan Dev dice: "Maestro, Maestro, seguita sempre a ripetere Maestro perché senza di Lui non sono nulla".

Se non Lo ricorderemo, allora come praticheremo la Sua devozione? Dovremmo sempre ricordarlo sia che viaggiamo sull'autobus oppure siamo se-

duti nel bagno, o facciamo qualunque cosa – dovremmo sempre ricordarlo. Il Simran che stiamo ripetendo ci è stato dato dal Maestro. Dovremmo sempre ricordare la Sua forma di fronte a noi. Se sederete con i pensieri mondani, non otterrete nulla dal vostro intimo per quanto concerne il pensiero o la cosa mondana, né riuscirete ad entrare nell'intimo e non mediterete nemmeno a quel tempo, così sprecherete tempo.

Vi ho detto al riguardo già prima: nel villaggio dove vivevo, c'era un amato che una volta ebbe bisogno di soldi, così si sedette a meditare con questo desiderio o pensiero mondano. Ebbe una visione del suo baule pieno di banconote. Disse subito alla figlia di aprire il baule per vedere se fosse pieno di quelle banconote. Disse anche che se avesse aperto gli occhi, sarebbero scomparse. Quando aprì il baule, non c'erano banconote in quanto era solo la sua mente a vederle. Quando pensate a cose mondane, non ottenete nulla.

Venne qua e mi disse dell'accaduto, che quando sedeva a meditare con questo pensiero, vedeva il baule pieno di denaro, ma poi non era reale. Gli dissi: "Mio caro, se durante i sogni mangi dolci o altre delizie, non ti senti appagato, non sopprimi la tua fame. È proprio così – anche se vedi tutte queste cose mondane nell'intimo, non le otterrai".

La meditazione, miei cari, serve solo per rimuovere i pensieri mondani da dentro di voi. La meditazione serve solo per svuotare l'intimo che è saturo di pensieri mondani affinché il Beneamato venga a risiedervi.

Tutti i satsanghi dovrebbero sempre ricordare questo paio di cose che vi ho sempre rammentato prima di meditare. La prima cosa è che non dovrete reputare la meditazione un fardello, fatela sempre con amore. L'altra cosa è che prima di sedere in meditazione, dovrete placare, calmare tutte le ansietà, le preoccupazioni e i desideri del mondo che vengono in voi, dovrete fare il Simran. Se farete il Simran dopo aver dimenticato tutti i desideri e le passioni mondane, allora come dice Guru Nanak: "Se farete il Simran in questo modo, dopo aver calmato la mente e tutti i desideri del mondo, un solo istante di Simran sarà sufficiente per voi".

Vi ho detto di questo avvenimento in precedenza. Una volta c'era un'iniziata di Baba Sawan Singh in un luogo chiamato Muksar. Si presentò da me dicendo che era venuta per meditare e se ne sarebbe andata solo dopo aver innalzato il velo interiore, solo dopo aver aperto la porta interiore.

Ne fui molto contento: "Ti ringrazio per essere venuta a meditare".

Trattandosi di una donna anziana, dissi alle ragazze che erano presenti per fare seva: "Prendetevi cura di lei, assistetela".

Quelle ragazze erano a sua disposizione, le lavavano i vestiti e facevano

tutto per lei. Poi la donna anziana, il cui nome era Bhagwanti, ci chiese di chiamare un'altra donna che viveva a circa tre chilometri di distanza da noi. Conoscevo quella donna e sapevo che Bhalwanti era molto chiacchierona, come lo era pure l'altra donna. Le dissi: "Da sola non riesci a controllarti, se inviti un'altra persona che è chiacchierona come te, come riuscirete a meditare?".

Meditò per alcuni giorni e poi mi disse che voleva tornare a Muksar e che avrei dovuto organizzare per il suo ritorno. Le domandai: "Perché vuoi tornare a casa? Sono venuti i tuoi figli a lasciarti qua, ora è molto difficile per noi organizzare il tuo rientro a casa. Ma perché vuoi tornare? Sei venuta qua per meditare".

Mi disse che quando meditava, vedeva i figli di fronte a sé, vedeva anche tutto il lavoro mondano a casa, le cose mondane; la tribolavano moltissimo, voleva tornare a casa.

Dunque, miei cari, se avesse ricordato il Maestro Sawan Singh, se avesse avuto questo movente di ricordare il Maestro Sawan Singh dentro di lei, allora avrebbe avuto buon esito. Ma che cosa le è accaduto quando meditava? Prima era stata la sua mente a incoraggiarla a venire da me per meditare. Una volta intrapresa la meditazione, ella incominciò a ricordare i familiari. Ricordandoli e pensando a loro, l'equilibrio o il peso delle cose mondane era superiore, ecco perché cedette all'attaccamento e non adempì il desiderio che aveva di manifestare Baba Sawan Singh.

Le dissi: "Mia cara, se avessi meditato con il movente di manifestare il Maestro Sawan Singh, saresti venuta da me e Lui si sarebbe manifestato. I figli e il lavoro mondano sono venuti di fronte a te dal momento che ricordavi ed eri attaccata alla tua famiglia".

Sia il Maestro Sawan Singh sia il Maestro Kirpal Singh erano molto clementi e molte volte quando qualche vero ricercatore veniva da loro, acconsentivano subito di dargli l'iniziazione e lo iniziavano subito. Erano molto misericordiosi.

Una volta accadde che – ho già narrato quest'avvenimento – durante una visita del Maestro Kirpal presso una casa, un diletto venne a chiedergli l'iniziazione. Il Maestro Kirpal fu così clemente che lo accettò subito e mi disse di dargli l'iniziazione. Il Maestro stava riposando in una stanza e presi quell'amato in un'altra, lo feci sedere a meditare e anch'io sedetti con lui, chiudendo gli occhi. Non passarono poco più di alcuni istanti che egli si alzò e se ne andò. Io non sapevo che se ne era andato; stavo sedendo là a comunicare l'iniziazione a questo amato e, dopo un po' mi resi conto, che

quella persona non c'era più, sedevo da solo. Quando me ne resi conto, uscii e lo rincorsi. Aveva già percorso due chilometri lungo la strada che fiancheggiava casa mia. Quando lo raggiunsi, gli domandai quel che era accaduto.

Disse: "Bene, non so quel che mi è successo. Venivo da casa; ero così assorto nel lavoro, nella famiglia e sono arrivato dal Maestro. Egli è stato molto clemente e mi ha accettato per l'iniziazione; tu me la stavi dando e non so quel che mi è successo. Ancora una volta la mente mi ha giocato un tiro. Il Maestro è stato molto clemente, ma la mente non mi ha permesso di trarre giovamento da quella grazia e mi ha indotto a riprendere la strada di ritorno a casa".

Perciò miei cari, quando ci sediamo a meditare, dobbiamo stare molto attenti. Tutti i satsanghi, come ho sempre detto, prima di sedere a meditare, si accertino di ricordare i cinque Santi Nomi poiché quelle sono le parole, sono i Nomi del Maestro. Se fate il Simran, allora ricorderete altresì il Maestro che vi ha dato il Simran. La Forma del Maestro apparirà per conto suo di fronte a voi se la ricorderete, se farete il suo Simran.

Quando farete il Simran in questo modo, ricordando la Forma del Maestro, tutti i pensieri mondani scompariranno. Ecco perché dico sempre che dovrete rimuovere tutte le ansietà, tutte le preoccupazioni, i pensieri e i desideri del mondo quando vi sedete a meditare. Quando eliminate tutti i pensieri e le cose mondane in voi, quando gettate via tutte queste cose usando la scopa del Simran, allora l'intimo diventerà vuoto, quindi rimarrà o il Simran o il Maestro che vi ha dato il Simran.

Durante le iniziazioni, quando la gente medita, Pappu e Gurmel non chiudono gli occhi per meditare poiché hanno questo compito. Anche durante le meditazioni mattutine ci sono un paio di amati che fanno semplicemente la guardia. I primi tempi anche se dicevo alla gente: "Vi prometto che non vi lascerò, anch'io sederò con voi", succedeva che alcuni aprivano gli occhi, si alzavano e camminavano un po' e poi si sedevano di nuovo. O talvolta aprivano gli occhi per vedere se tutti erano seduti a meditare.

Sono molto contento di vedere che ora gli amati si stiano abituando a meditare. Ecco perché preferisco non perdere nessuna seduta di meditazione. Se devo perdere un Satsang, può andar bene, ma preferisco non mancare alle sedute di meditazione. Quando vengo qua per meditare, sono molto contento di guardare gli amati, di vedere come la gente ora siede in meditazione. Di fatto, la mente è tale che se le fate far qualcosa, all'inizio non l'accetterà ma gradualmente, a poco a poco, insistendo, inizierà a gioirne e avrete buon esito.

Quando vengo a meditare con tutti voi, sono felicissimo di vedere che gli amati siedono con grande amore. Quando apro gli occhi, un paio di minuti prima di farvi smettere, vedo i miei cari figli seduti in meditazione e questo mi dà immenso piacere, soprattutto quando vedo su tanti amati molta gloria e radiosità. Mi rende felicissimo vedere i figli che ora meditano.

Spesso ho detto che la Sant Mat è basata sulla Realtà, è basata sulla Verità, non è una favola. Qualunque cosa abbiano detto i Maestri, qualunque cosa ci abbiano comunicato, è vera al cento per cento.

Dunque, dovremmo meditare con piena determinazione, con fede, con amore. Anche il Maestro diventa molto contento. Ogni giorno uno dovrebbe fare lo sforzo di manifestare il Flusso dello Shabd, la Corrente dello Shabd affinché fluisca in noi durante la vita del Maestro. Anche il Maestro diventa molto felice quando i suoi discepoli, quando i suoi amati riescono a manifestare quella Corrente Sonora in loro mentre è ancora nel corpo. Si rallegra molto: “Almeno ci sono alcuni amati che sono diventati quel che volevo”.

57

*Domande e risposte sulla meditazione**Sant Ajaib Singh Ji**stralci da domande e risposte*

Quando senti nel cuore che vuoi vedere il Maestro, ma certe avversità te lo impediscono, come fai a sapere che stai facendo la cosa giusta? Come fai a sapere se stai facendo la cosa giusta, se spingi per vederlo? O se scegli di non farlo? Ieri, una persona mi ha detto che potevo andare con lui a vedere Sant Ji, ma un po' più tardi mi hanno riferito che se l'avessi fatto, avrei sbagliato, così ho deciso all'ultimo minuto di non andare a vedere Sant Ji. Come facciamo a sapere quel che è giusto?

Un amante dovrebbe sempre avere il desiderio di vedere il Maestro per ventiquattr'ore al giorno. Non chiamo "desiderio di vedere il Maestro" quello che uno serba per alcuni giorni o per alcuni minuti e, in seguito, scompare senza esser stato adempiuto – quello non è desiderio.

Mahatma Chattardas Ji disse: "Sempre, ventiquattr'ore al giorno desidero vedere il mio Maestro. Perché non sto andando a vederlo? Dovrei andare a vederlo a costo di attraversare il fiume. Non importa quale ostacolo si frapponga, andrò a vederlo in ogni caso".

Se lo ricorderete ventiquattr'ore al giorno e avrete il desiderio di vederlo, almeno per un momento in quelle ventiquattr'ore anche Lui si ricorderà di voi e penserà a voi: quello è il momento migliore.

Questa è la mia esperienza personale, che non avete nemmeno bisogno di andare dal Maestro a dire: "Desidero vederti, sono venuto per questo". Non importa quanto siate lontani da lui, se avete quel desiderio, quel Potere saprà e forse talvolta verrà per conto suo a darvi il suo sguardo fugace.

Anche se siete seduti nella notte scura, in una stanza buia che è chiusa da tutti i quattro lati, anche se sta soffiando una bufera – non c'è modo di entrare nella stanza – se desideriamo vederlo, quel Potere Onnipotente appare e spegne la nostra sete.

Il problema è che la nostra mente non ci permette di capire e di credere a questo. La nostra mente considera sempre il Maestro come il corpo.



Se lavoriamo duramente mentre siamo qui, potremmo perfezionare il nostro Simran? Mentre siamo qui all'ashram?

Sì. Sì, ma è diverso per ogni persona. Sapete che alcuni studenti sono talmente brillanti che imparano in un solo giorno, altri non lo sono e occorre loro più tempo per imparare la stessa lezione. Dunque, è diverso per ogni persona; ma cercate di capire perché dobbiamo fare il Simran. Noi facciamo Simran solo per cambiare i pensieri della nostra mente. Nessuno ci ha detto di avere i pensieri o le fantasie che abbiamo nella mente; tutti quei pensieri provengono dalla mente, da dentro di noi per conto loro. Non facciamo alcuno sforzo per averli, vengono automaticamente. Noi siamo molto fortunati poiché il Maestro ci ha dato il Simran. Questo è il Simran sul quale ha meditato, e se vogliamo, se lavoriamo duramente possiamo perfezionarlo, possiamo cambiare i nostri pensieri in un solo giorno.

Noi persone non prestiamo attenzione al Simran. Ecco perché trascorriamo tutta la nostra vita nel tentativo di farlo e tuttavia rimaniamo ben lontani dalla perfezione. Noi facciamo Simran per dieci minuti e poi lo abbandoniamo per molti minuti, di nuovo lo facciamo e ancora lo tralasciamo. Talvolta dimentichiamo il Simran per molte ore, talvolta non lo ricordiamo nemmeno per molti giorni. È solo per questo che non riusciamo a perfezionarlo. Ma se prestassimo attenzione al Simran, se lo facessimo costantemente, allora potremmo perfezionarlo subito.

I satsanghi non hanno idea del valore del Simran e del suo potere: ecco perché non vi prestano attenzione, diventano incuranti. Se siamo risolti nel Simran, possiamo acquisire molti poteri. Molti poteri soprannaturali vengono dentro di noi solo facendo il Simran: chi ha perfezionato il Simran, se vuole, può fermare un treno in movimento. Si può acquisire questo Potere facendo il Simran.

Ci sono molte forze della mente. E quando fate il Simran e avete controllo sulla mente, allora vi rendete conto del suo valore e non lo abbandonerete, vorrete sempre farlo.

Forse nelle città avete visto i maghi – la gente che pratica il mesmerismo e cose simili per fare impressione sugli altri. Riescono a far questo solo perché possiedono un po' di concentrazione mentale, hanno un ascendente sulla mente. Anche voi potete fare tutte queste cose, potete impressionare gli altri se fate il Simran; tuttavia nella Sant Mat, sul Sentiero dei Maestri non è permesso utilizzare tali poteri per far colpo sugli altri. In ogni caso potete ottene-

re tutti quei poteri attraverso il Simran.

Nella Sant Mat come dice Kabir Sahib: “I Santi sono vicini a Dio eppure non dicono alla gente di essere tali”. Nella Sant Mat se qualcuno ha conseguito qualcosa, non lo utilizzerà per impressionerà gli altri; manterrà il silenzio.

Molte volte ho narrato questa storia di quando ero nell'esercito. Una volta venne un maggiore inglese in pensione, era una specie di mago. Prima di venire al nostro gruppo aveva eseguito tanti spettacoli di fronte ad altre truppe. La gente ne rimaneva molto impressionata; diceva che poteva perfino rianimare un uccello morto. Quando arrivò, disse: “Bene, vi mostrerò una cosa eccezionale”. Aveva un uccello in mano e invitò una persona a tagliargli il capo; qualcuno lo fece. La gente vide il sangue cadere per terra, l'uccello era morto. Dopo qualche tempo, riunì le due diverse parti del corpo dell'uccello e lo fece volare, tutti rimasero sbigottiti. Poi disse: “Bene, portate della segatura e la trasformerò in zucchero, vi preparerò del tè e ve lo darò”. Erano presenti molti alti ufficiali che volevano vedere anche questo trucco. Perciò portarono della segatura e la trasformò in zucchero, prepararono il tè e lo diedero da bere agli ufficiali. Quando presero il primo sorso, domandò loro: “È dolce?”. Risposero: “Sì, è tè normale”. Ma poi nell'assaggiare il secondo sorso, scoprirono che non c'era zucchero – era tutta segatura (*risate*).

Dopo aver mostrato molti trucchi, disse: “Faccio tutte queste cose solo per il mio flauto. (Aveva con sé un flauto che suonava) Tutto il mio potere deriva dal flauto”. Lui voleva suonare quel flauto, ma anch'io riuscivo a concentrare la mente, anch'io giocavo con la gente – avevo l'abitudine di tormentare questo tipo di persone... (*risate*) pertanto quando iniziò a suonare il flauto, usai la mia concentrazione e non vi riuscì. Anche lui fu sorpresissimo poiché fino ad allora nessuno l'aveva fatto. Non importa quanto si sforzasse, non riusciva a suonare il flauto, e non riuscì nemmeno a completare il resto dello spettacolo (*risate*). Era preoccupato e disse al mio comandante: “Qualcuno nella tua truppa ha qualche potere e ha ostacolato il mio flauto. Imploralo, per favore di rilasciare il suo potere affinché possa fare il mio lavoro”, così accadde.

Allora disse: “Non consideratela vera magia; non pensate che possa realmente infondere vita a un corpo morto. Se potessi, la gente dall'Inghilterra non mi avrebbe mai permesso di venire qua. La regina o il re mi avrebbero tenuto al loro servizio dato che nessuno vuole morire. Posso farlo solo perché possiedo concentrazione mentale. Essendo la mente concentrata, posso far credere alle vostre menti in me, posso impressionarvi”. Intendeva dire che qualunque cosa stesse facendo, era dovuta solo alla concentrazione mentale.

Io avevo concentrazione in quanto meditavo a quel tempo. Naturalmente,

non avevo le parole caricate; tuttavia praticavo la ripetizione costantemente. Ecco perché avevo concentrazione di mente. Se anche voi fate il Simran – siete fortunati perché avete le parole caricate – e se lo fate costantemente, anche voi potete acquisire tali poteri e mostrarli alla gente anche se non vi viene permesso di farlo. Non v'è dubbio che potete conseguire tutti questi poteri quando fate il Simran costante. Il Simran ha molti poteri e se lo pratichiamo con costanza, ne diventiamo maestri.

Vorrei avere il potere di farti apparire.

(*Ridendo*) Il Simran è l'unico modo in cui tu possa far questo, ecco perché fate Simran.

Riguardo al Simran, Baba Bishan Das diceva: “Facendo il Simran possiamo ottenere molti poteri, possiamo leggere i cuori della gente”. Anche lui mostrava molte esibizioni, molti miracoli del genere poiché i mahatma che non superano il secondo piano, si compiacciono, sono molto contenti quando danno doni alla gente o quando maledicono la gente e funziona. Sono lietissimi quando aiutano la gente leggendo il loro cuore o in qualche modo. Perciò, anche Baba Bishan Das faceva questo e riusciva a farlo solo per il Simran.



Ripetere Simran è il modo migliore per superare il dolore mentre sediamo?

(*Ridendo*) Penso che se facciamo con amore il Simran, senza reputarlo un fardello, allora non ci ricorderemo nemmeno del dolore. L'anima ottiene automaticamente il potere di sopportare il dolore se facciamo il Simran con amore.

Stavo parlando con Millie Prendergast l'estate scorsa e lei disse di concentrarsi semplicemente al Centro dell'Occhio e di ripetere i nomi; ecco come lo descrisse. Mi stavo chiedendo, quando sediamo, siamo tenuti ad andare direttamente al Centro dell'Occhio oppure si tratta di fare il Simran e poi di andare al Centro dell'Occhio?

Dovremmo portare l'attenzione giusto al Centro dell'Occhio non appena

chiudiamo gli occhi e ci sediamo a meditare. Se riuscite a far questo, allora non avrete difficoltà ad innalzarvi. Sapete che anche quando non meditiamo, la nostra attenzione è al Centro dell'Occhio. Ogniqualvolta dobbiamo pensare o ricordare qualcosa, l'attenzione è al centro della fronte, al Centro dell'Occhio. Se vogliamo progredire in meditazione, è molto importante mantenere l'attenzione là e meditare.

Il fatto è che non prestiamo tanta attenzione al Simran del Satguru quanta ne prestiamo al simran del mondo, ecco la differenza.

C'è tantissima enfasi sul Simran, ma (mi sembra) a volte che stia ripetendo parole estranee con le quali non posso stabilire rapporti, a parte il fatto che il Maestro mi ha detto che mi porteranno a diversi livelli. Come riusciamo a capire o a sentire più vicinanza con il Simran?

Anziché pensare per capire quelle parole, continuate a ripeterle il che apporterà automaticamente più comprensione. Quando entrerete nell'intimo, allora le capirete. Quando entrerete nell'intimo, ogni cosa sarà come un libro aperto. Quando entrate nell'intimo, allora non avete bisogno di chiedere a nessuno; non vi sono dubbi, confusioni. Finché siamo all'esterno, non conosciamo l'importanza del Simran, ma allorché abbiamo fede nel Simran e ne facciamo molto andando nell'intimo, ne riconosciamo l'importanza e desideriamo farlo sempre di più.

Quando facciamo il bhajan, dovremmo interrompere il Simran?

Sì. Potete fare solo una cosa per volta.

Menzioni frequentemente di meditare con piena devozione, ma solitamente la mente si precipita a tutta velocità come un branco di cavalli selvaggi. Voi state sedendo provando dolore per tutto il corpo, così la prossima volta che volete meditare, la mente immediatamente coglie l'occasione: "Ti farà male". Combatterete per tutto il tempo.

(Ridendo) Non obbedite alla vostra mente. Se farete questo, rimarrà solo l'amore. La mente è il nostro nemico e non dovremmo obbedirgli. La mente non si lascerà scappare alcuna opportunità senza utilizzarla.

Il Sadhu che ha lottato con la mente per tutta la vita, sa che questo è il sentiero della pazienza e finché non abbiamo pazienza, non possiamo avere buon

esito. Ecco perché è importantissimo per noi essere pazienti; con tutto il nostro amore e devozione continuiamo a meditare. Se lo faremo con pazienza, avremo buon esito di sicuro.

Quando la mente vi dice che sentite molto dolore e non dovrete più meditare, a quel tempo, anziché obbedirle e arrendervi, dovrete punirla sedendo più a lungo e soffrendo un po' di tempo affinché si renda conto che se causerà di nuovo questo tipo di sentimento, la indurrete a sedere più a lungo...

Una volta arrivavo dall'esercito per incontrare il mio primo Maestro, Baba Bishan Das – vi ho detto molte storie riguardo a lui perché fu il Mahatma che costruì la mia vita. Quando arrivai da Baba Bishan Das, la mia mente mi giocò un tiro. Solevo alzarmi all'una, ero abituato ad alzarmi a quell'ora per meditare. Ogniqualvolta mi alzavo, anche lui si svegliava. Un giorno la mente mi suggerì: “A che serve venire qui all'ashram del Maestro se devi ancora alzarti all'una per meditare?”. Pensavo all'ashram come a una specie di luogo per trascorrervi le vacanze. Quando Baba Bishan Das mi svegliò all'una, dissi: “Maestro, perché devo alzarmi quando tu sei già sveglio e stai sedendo a meditare?”. Subito Baba Bishan Das riconobbe che si trattava di un trucco della mente; la mente mi stava raggirando. Disse: “Bene, se non mediti, non farlo ma almeno alzati e vieni qui. Voglio dirti qualcosa; vieni con me”. Non sapevo che cosa Baba Bishan Das avesse in mente, che cosa intendesse farmi. Accanto alla Dera c'era un laghetto – questo avveniva nel mese di dicembre ed era l'una del mattino, l'acqua era gelida. Egli incominciò a parlare con me e d'un tratto mi portò vicino al laghetto. Mi tenne la mano e quando stava per buttarmi nello stagno, dissi: “Bene, Maestro, se vuoi che vada dentro, lo farò ma permettimi di togliermi i vestiti”. Lui rispose: “No, perché so che se ti concedo quel tempo, la mente ti ingannerà di nuovo e correrai via”. Allora mi trascinò nel laghetto e quando uscii, la mia condizione era come quella di un topo che viene gettato nell'acqua; quando esce, trema di freddo. Quello fu l'ultimo giorno in cui pensai di dormire oltre l'una, da allora non ho mai più dormito oltre l'una in tutta la mia vita. Ecco perché dico sempre: “Non fa parte della mia eredità dormire nelle prime ore del mattino”. Quel che fece Baba Bishan Das, fu la cosa migliore per me; questo era il suo metodo per insegnarmi che non dovremmo mai obbedire alla mente. La mente è sempre con noi ed è nostra nemica. Se obbediremo alla mente, allora come conquisteremo il nostro nemico? Se obbediamo alla mente una volta, se ritardiamo o rimandiamo la meditazione una volta obbedendo alla mente, allora il giorno dopo – è ancora con noi – utilizzerà lo stesso stratagemma. E in quel modo, giorno dopo giorno, ci allontanerà dal Maestro e verrà il tempo in cui abban-

doneremo pure il Sentiero, se continueremo ad obbedire alla mente.

Dunque, al mattino la mente dice: “Ora dormi, stanotte hai molto tempo, mediterai più tardi; ora dormi”. In seguito vi consiglierà di meditare domani e in quel modo vi impedirà di meditare.



Ascoltiamo questi comandi o suggerimenti di calmare la mente e di concentrarsi solo sul Simran, di non permettere alla mente di farsi assorbire da pensieri mondani. Ma pur comunicando questo comando alla mente, essa non sembra curarsi moltissimo dei miei ordini. O non riceve l'ordine in primo luogo o non si cura di eseguirlo. Bene, come affrontare questo dilemma?

Se continuerai a trasmettere questi messaggi alla mente, allora un giorno, sicuramente, li accetterà e lavorerà per questo. In effetti, tu puoi controllare la mente o puoi indurla a fare quel che vuoi se seguiti a dirglielo. Come ha detto Swami Ji: “La mente è tale che viene controllata gradualmente”.

Quando chiudo le orecchie con i pollici, noto che l'effetto varia secondo quanta pressione applico alle orecchie. Si può conformare più o meno il Suono applicando più o meno pressione. Ora qual è il metodo appropriato?

È diverso per ogni persona. Dovresti fare qualunque cosa ti sia appropriata, ma permettimi di dirti che devi chiudere le orecchie solo all'inizio. Dopo aver fatto molto Simran, incominci a innalzarti e raggiungi il Centro dell'Occhio: in seguito non hai bisogno di chiudere le orecchie. Una volta giunto al Centro dell'Occhio, ascolterai il Suono proveniente da là senza chiudere le orecchie e la tua attenzione andrà verso l'alto. Adesso abbiamo bisogno di chiudere le orecchie perché ci siamo dispersi all'esterno e siamo abituati ad ascoltare i suoni provenienti dall'esterno. Di conseguenza ci sembra che il Suono provenga dall'esterno, ma non è vero. Il Suono proviene da sopra la nostra testa al Centro dell'Occhio e quindi, per interrompere i suoni e le distrazioni del mondo esterno, dobbiamo chiudere le orecchie. Quando ascolterete i Suoni più alti, sentirete come se il Suono stia risuonando in una zona di quaranta chilometri, la gente da molto lontano può udirlo poiché è molto forte. Ma in quel momento sarete soltanto voi a udire quel Suono. Qual è la nostra condizione? Noi persone non prestiamo così tanta attenzione al Simran ed ecco perché quando ci sediamo per il Bhajan, la nostra attenzione non è concentrata – è dispersa dappertutto – pertanto pur ascoltando la Cor-

rente Sonora, non ne siamo innalzati.

Nei tempi antichi i Santi solevano dare l'Iniziazione in due parti. Prima davano il Simran e dopo che il discepolo lo aveva perfezionato, collegavano il discepolo con la Corrente Sonora. Molte volte accadeva che il discepolo lasciava il corpo prima di aver perfezionato il Simran oppure il Maestro lasciava il corpo prima che il discepolo avesse perfezionato il Simran. In tal caso, la liberazione non era concessa in quanto è la Corrente Sonora a dare la liberazione – l'anima ritorna a casa afferrandosi allo Shabd. Dunque, Kabir Sahib e Guru Nanak introdussero questo nuovo metodo di dare allo stesso tempo sia la Luce sia il Suono, sia il Simran sia il Bhajan. Fu una grazia molto speciale alle anime da parte di questi Maestri. Ecco perché oggi riceviamo l'Iniziazione sia nel Simran sia nel Bhajan allo stesso tempo.

I satsanghi non conoscono l'importanza del Simran, ecco perché è importantissimo il Simran costante e il suo effetto.

Se rimaniamo svegli per dodici o quattordici ore, essendo nel mondo, facciamo il simran del mondo. E quando andiamo a dormire, anche allora ricordiamo il mondo sotto forma di sogni. Anche mentre dormiamo, ripetiamo il simran del mondo. Per questo non abbiamo pace né durante la veglia né nel sonno, poiché stiamo facendo il simran del mondo. Se fate il Simran per cinque o sei ore e poi confrontate con l'ammontare di tempo in cui avete fatto il simran del mondo, noterete quanto avete dedicato di più al mondo. Che cosa facciamo noi? Alcuni fanno il Simran per un'ora, un'ora e mezzo o due. I più fortunati lo fanno solo per tre ore e anche questo non di seguito, è interrotto molte volte. Prima di sedersi, mettono l'orologio di fronte e tengono conto del tempo trascorso per il Simran. Non prestano mai attenzione al tempo in cui fantasticano del mondo.

Ho notato questo al Sant Bani, allo Shamaz e anche a Nanaimo, e l'ho detto molte volte: alcuni – coloro che non sono abituati a meditare nemmeno per un'ora, quando sedevano con gli altri in meditazione di fronte a me – dormivano dopo alcuni minuti; poi quando si svegliavano, pensavano che gli altri se ne fossero andati per la colazione, si spaventavano e si preoccupavano molto. Dicevo loro: "Non preoccupatevi, vi garantisco che non perderete la colazione". Non erano abituati a meditare a casa loro.

Per quelli abituati a meditare a casa, non importava se la seduta durava dieci minuti in più oltre l'ora. E quando dicevo di smettere, anche allora aprivano gli occhi tranquillamente. Sedevano per tutto il tempo della meditazione pacificamente: questo era solo perché meditavano a casa.

Ogni satsanghi dovrebbe mettere molto in risalto il Simran. Dovremmo

capire la gloria del Simran; dovremmo capire perché è importante per noi fare il Simran. Cerchiamo di lavorare molto duramente per sviluppare il Simran costante dato che bisogna dimenticare il simran del mondo e ricordare il Simran del Maestro.

Ma è vero che il Simran fatto senza la concentrazione appropriata non è sufficiente? Come possiamo incrementare la nostra concentrazione per fare Simran?

Vedete, quando farete il Simran, la concentrazione verrà da sé. La mente e l'anima si concentrano attraverso il Simran.

Provenendo dall'Occidente ed essendo la società occidentale basata sul materialismo, sulla lussuria, ci mostrano tutte quelle cose ogni giorno, sento che il Sentiero è più difficile per gli occidentali – perseverare con la disciplina. Visto che il Maestro è appena tornato dall'Occidente e ne ha visto lo stile di vita, Lui sente che è più difficile per gli occidentali oppure vale lo stesso per gli occidentali e gli indiani?

Un amato mi pose una domanda simile in Occidente e gli narrai la storia di Sukhdev Muni, il quale andò da re Janak per l'iniziazione. Allorché chiese l'iniziazione, re Janak gli diede una coppa di latte con l'ordine di portarla attorno alla città e di tornare, ma qualora avesse versato del latte, non avrebbe ricevuto l'iniziazione. Inoltre, lo avrebbe seguito un uomo con una spada sguainata e, qualora avesse versato una sola goccia della tazza, lo avrebbe ucciso sul posto. Per distrarre l'attenzione di Sukhdev Muni, re Janak organizzò in città molti spettacoli con danzatrici per attrarlo. Ma Sukhdev Muni, dato che aveva paura della morte e anelava molto l'iniziazione – aveva atteso un lungo periodo per ottenerla – non prestò attenzione a tutte le danzatrici, a tutto quel che avveniva intorno. C'erano tantissime cose che avrebbero attratto l'attenzione di chiunque, ma Sukhdev Muni fu molto risoluto, adempì la condizione di re Janak e ottenne l'iniziazione. Quando re Janak gli domandò: "Hai visto qualche danzatrice o cose simili in città?". Rispose: "Come avrei potuto? L'uomo con la spada sguainata era dietro di me e inoltre se le avessi guardate, sarebbe caduto del latte e non mi avresti dato l'iniziazione". Non importa quanto materialismo vi sia o quante distrazioni, lussuria, cose simili vi siano in Occidente, per chi deve migliorare la propria vita, per chi deve meditare non fa alcuna differenza. Se vuole progredire, dovrebbe trasformare

la propria mente come quella di Sukhdev Muni .

Voi avete ottenuto l'iniziazione. Voi venite al Satsang e dovrete sapere che Dio è stato molto clemente con voi. Migliorate la vostra vita.



So che è davvero importante avere una buona attitudine per la meditazione, essere nella giusta disposizione mentale e Tu dici in continuazione di non avvertirla come un fardello. Qual è il modo migliore per far smettere alla mente di sentire la meditazione come un fardello tremendo?

Mio caro, sai che la nostra mente è un nemico ostinatissimo ed essendo un agente del Potere Negativo, è suo dovere impedire alle anime di praticare la devozione del Signore Onnipotente. Ecco perché esegue proprio bene il suo dovere; obbedisce al suo maestro. Analogamente, quando ci sediamo a meditare, quando ci sediamo per eseguire il lavoro del nostro Maestro, anche noi dovremmo fare benissimo il nostro dovere. Come la mente compie il suo dovere e fa del proprio meglio per impedirci di meditare, nello stesso modo anche noi dovremmo compiere benissimo il nostro dovere. Dovremmo obbedire ai comandamenti del Maestro e non ascoltare la mente; prestiamo solo ascolto al Maestro e a quel che ci ha detto di fare.

È possibile visualizzare la Forma del Maestro facendo il Simran?

Se farete il Simran con amore e con affetto, allora la Forma del Maestro verrà a dimorare in noi senza bisogno di visualizzarla.

È una pratica naturale; sapete che se ricordate qualunque cosa, incomincerete a vedere o a sentire quella cosa nel vostro intimo, nella vostra mente. Similmente, quando farete il Simran dato dal Maestro perfetto con amore e con affetto, allora la Sua Forma incomincerà automaticamente ad apparire dentro di noi. Se ci sforziamo dal canto nostro, se cerchiamo di visualizzare la Forma del Maestro, allora non avremo affatto buon esito poiché non riusciremo a visualizzare la Forma completa del Maestro. Talvolta possiamo riuscire a visualizzare soltanto gli occhi del Maestro, talvolta la barba o il turbante e in quel modo la nostra meditazione sarà disturbata, non avremo buon esito. Dunque, è meglio fare il Simran con amore dato che se ricordiamo il Maestro con amore, Egli incomincerà ad apparire da sé dentro di noi.



La mente è molto forte qua e inoltre è una tiratrice scelta eccezionale, trova sempre il suo bersaglio. Noto che vengo tempestato dalle tentazioni e attaccato da tutti i lati. Ripetendo il Simran nello stesso modo in cui fa il Maestro prima della meditazione e pensando al Maestro, noto che riesco a disperdere quelle tentazioni. Ma ci sono così tante tentazioni che, sebbene abbia grande fede nel Maestro, inizio ad avere seri dubbi riguardo a me stesso. Mi chiedo se anche questi diminuiranno come ce ne andremo da qua e non saremo più sotto la grazia del Maestro, oppure queste cose lasceranno cicatrici – questi pensieri, queste battaglie con il Potere Negativo?

Il Satguru non abbandona mai il discepolo nemmeno per un istante. Accompanya sempre il discepolo come un'ombra e non si allontana mai nemmeno per un istante. L'unica differenza è che c'è sempre un velo tra il Maestro e il discepolo. Finché il discepolo non ha amore e fede completi nel Maestro, non può vedere il Maestro camminare con lui e fare le cose per lui. Quando ve ne andrete da qua, il Maestro non vi abbandonerà, sarà con voi; se farete il Bhajan e Simran con sincerità di cuore, se ricorderete questo santo viaggio, allora otterrete sicuramente aiuto.

Nei Bani dei Maestri si menziona il fatto di bagnarsi nella polvere dei Piedi del Maestro. Bisogna interpretarlo figurativamente o letteralmente?

Nei loro Bani i Santi e i Maestri hanno parlato molto di questa polvere e dicono che è molto importante.

La polvere in cui dobbiamo bagnarci si trova alla Decima Porta poiché tutte le nove aperture, le nove porte accedono all'esterno mentre la decima porta dà accesso all'intimo; pertanto, dopo aver trasceso queste nove aperture, quando entriamo nella Decima Porta, vediamo i Piedi del Maestro. Per bagnarsi nella polvere dei Piedi dei Santi, si intende che una volta raggiunto quel punto, dovete bagnarvi, dovete abbandonarvi ai Piedi del Maestro. È il *Mansarovar*, lo Stagno di Nettare in cui dovete bagnarvi. Ambedue le cose sono una e la stessa.

Tulsi Sahib ha detto: "Momento dopo momento portate e mantenete l'attenzione al Centro dell'Occhio. Purificate lo specchio del corpo e della mente, abbellitelo con la vostra attenzione". Solo se l'attenzione sarà continuamente rivolta verso il Maestro, riuscirete a raggiungere i Suoi Piedi e a

bagnarvi nella polvere dei Piedi del Maestro. Solo allora la Luce sarà manifesta in voi.

Ci inchiniamo alla polvere dei Piedi dei Maestri anche all'esterno in quanto se non la otteniamo, non possiamo essere ispirati ad entrare nell'intimo e a bagnarci nella polvere dei Piedi interiormente.

Anche Guru Nanak Sahib ha detto: "O Nanak, chiedo solo questo dono munifico – per favore rendimi la polvere dei piedi dei Santi".

Riuscire a raggiungere e a bagnarsi nella polvere dei piedi dei Maestri è la reazione o il risultato di ottimi karma, si tratta di un grande evento.

Ci sono sessantotto luoghi di pellegrinaggio in India. Guru Ramdas ha scritto: "Tutti quei luoghi anelano la polvere dei piedi dei Santi. Dicono: 'In noi si bagnano gli ubriaconi, coloro che hanno compiuto karma negativi pensando di rimuovere la sporcizia dei loro peccati e immergono tutti quei peccati nelle nostre acque. Noi aneliamo la polvere dei piedi dei Maestri o dei Santi, poiché avendo un po' della polvere dei piedi dei Santi, rimuoveremo tutta la nostra sporcizia, impurità e i nostri peccati'".

Una volta ho espresso a Baba Bishan Das il desiderio di andare ad Haridwar. Gli dissi che desideravo moltissimo andare a bagnarmi in quel luogo sacro, nelle acque sacre di Hardwar. Baba Bishan Das mi rispose: "Non quest'anno. L'anno prossimo ti porterò io, verrò anch'io con te". A quel tempo non mi resi conto di quel che Baba Bishan Das mi avrebbe mostrato, ma ogniqualvolta i Maestri e i Santi dicono o fanno qualcosa, cela un profondo significato ed io non ne ero consapevole. L'anno dopo mi accompagnò ad Haridwar e arrivammo là a notte fonda. Non appena arrivammo, si presentò una donna a chiedere a Baba Bishan Das di permetterle di lavargli i piedi e di farle bere l'acqua. Baba Bishan Das rispose: "No, non posso permettertelo dato che non ho meditato così tanto e non sono ancora perfetto come tu mi consideri". Sebbene la donna fosse molto insistente e volesse farlo a tutti i costi, Baba Bishan Das era proprio deciso, non glielo permise e dopo un po' quella donna se ne andò. Non avevo mai visto quella donna da Baba Bishan Das, dunque l'indomani mattina gli domandai: "Chi era quella donna?". Baba Bishan Das mi disse: "Lei è quel fiume Gunga dove sei venuto a bagnarti. Visto che molti peccatori e cattive persone vengono a bagnarsi nelle acque del Gunga, lei è inquinata con tutte le impurità e i peccati della gente, anche lei anela la polvere dei piedi dei Santi affinché possa ottenere la liberazione".

Nella storia di Guru Angad Dev, prima di venire da Guru Nanak (quando era Bhai Lena), si legge che lui era devoto di una dea ed era una specie di capogruppo della sua zona. Soleva radunare la gente e portarla per avere il dar-

shan dell'idolo di quella deà. Una volta accadde che venne in contatto con un discepolo di Guru Nanak Dev, il quale gli pose una domanda semplicissima. Quel discepolo di Guru Nanak gli domandò: "Hai mai incontrato la deà di cui cerchi il darshan tutte le volte che vai a visitare i templi e via di seguito?". Bhai Lena rimase sorpresissimo. Fino ad allora nessuno gli aveva mai fatto una simile domanda, rimase preoccupato perché non aveva mai incontrato la deà e le era molto devoto. Rispose: "No, non ho mai incontrato quella deà".

Quel discepolo di Guru Nanak gli disse: "Bene, questa volta quando vai a visitare il tempio della deà, sul cammino fermati a Kartarpur". (Era il luogo dove viveva Guru Nanak ed era sulla strada per il tempio della dea). Il discepolo gli disse: "Va' a vedere il mio Maestro, Guru Nanak, e poi saprai se quel che fai è corretto o no". Quando Bhai Lena, insieme con altri devoti della deà, arrivò a Kartarpur e incontrò Guru Nanak, rimase impressionato. Allora disse ai suoi amici: "Non verrò con voi stanotte; continuate voi il viaggio, io rimarrò qua". Bhai Lena rimase con Guru Nanak e quella notte alle tre vide una donna che scopava il pavimento della casa di Guru Nanak. Fu molto sbigottito di vedere quella donna poiché era mattino presto ed era inutile pulire il pavimento, tuttavia lo faceva con sincerità di cuore. Bhai Lena le si avvicinò e le chiese chi fosse e che cosa stesse facendo. Rispose: "Io sono quella deà di cui pratici la devozione e sto implorando alla porta di questo grande Santo, poiché anelo il corpo umano affinché possa praticare la devozione del Naam e ritornare al piano dove la mia anima si separò da Dio Onnipotente".

Nell'udire questo, Bhai Lena fu molto sorpreso e allora si rese conto che la devozione da lui praticata non era corretta e che avrebbe dovuto seguire il Sentiero di Guru Nanak. Domandò a quella deà: "Fino ad ora ho praticato molta devozione per te, ma ancora non mi hai dato il tuo darshan, oggi ti ho visto. Qual è il motivo dietro a questo? Perché non mi hai dato il tuo darshan prima?". Rispose: "Sono sempre qui a mendicare alla porta di Guru Nanak, come posso andare a dare il darshan a qualcun altro? Quando io stessa anelo la liberazione, come posso darla ad altri?".

Quando Bhai Lena vide questo, ottenne l'iniziazione da Guru Nanak e in seguito divenne il discepolo gurumukh di Guru Nanak.

Solo se avremo fede nel Maestro esternamente, l'avremo anche interiormente. Solo se avremo amore per la polvere esteriore del Maestro, aneleremo quella interiore e riusciremo ad entrare nell'intimo.

Soltanto coloro che meditano, nutrono amore per i Piedi del Maestro e soltanto loro stimano, rispettano la polvere dei Piedi dei Maestri.



Riguardo al problema dell'ira, che molti di noi sembrano avere, Tu dici che il rimedio per la malattia dell'ira è la meditazione, però aggiungi che una persona iracunda non può meditare. Come possiamo spezzare il circolo vizioso? Non riesco a immaginarmi intento a meditare dopo una tempesta di collera, sarebbe più che impossibile.

Mi piace moltissimo la tua domanda (*molte risate*) e vorrei dirti che quando un esercito viene ad attaccare la tua casa, se a quel tempo cercherai di dire all'esercito le tue abilità di lotta, non è possibile, perderai di certo la battaglia. O se cerchi di scavare un pozzo quando sei assetato, non riuscirai a spegnere la sete poiché ci vorrà del tempo per scavare il pozzo. Ecco perché dovete essere preparati per questo sin dall'inizio, dovete lavorarci sopra gradualmente.

Se una persona che sta per annegare nell'oceano, pensa che dovrebbe imparare a nuotare, non ci riuscirà, non si salverà; doveva imparare prima.

In Colombia diedi un Satsang su un *bani* di Tulsi Das in cui disse: “Una volta un vasaio stava per portare della sabbia al palazzo del re e sulla strada diceva agli asini. ‘Andiamo, cara sorella. Andiamo cara madre’. Qualcuno gli chiese perché chiamasse gli asini madre, sorella? Rispose che era un ignorante e non sapeva controllare il suo linguaggio. Non sapeva che cosa diceva dato che usava sempre parolacce e cose simili. Ecco perché temeva che se non avesse praticato prima di andare al palazzo del re, forse là avrebbe detto qualcosa di sbagliato facendo arrabbiare il re, che magari lo avrebbe fatto impiccare. Per questo motivo praticava prima, cercava di chiamare tutti gli asini ‘madre’ e ‘sorella’ affinché, una volta entrato nel palazzo, non avrebbe detto alcuna parolaccia”.

Similmente le pratiche del Bhajan e del Simran, che abbiamo ricevuto dal Maestro, servono a rimuovere queste malattie: dovremmo praticarle, dovremmo lavorarci sopra prima.



Questa non è una domanda, è solo un'affermazione. Oggi in meditazione mi sono seduto di fronte a te e mi sono mosso ottomila volte.

(*Ridendo*) Tutti i Santi hanno detto che per i Maestri la distanza non fa differenza. Che sediate vicini o lontani dal Maestro, per Lui non fa differenza.

Ma fa differenza per noi, se non capiamo il significato della meditazione. Capisci il valore della meditazione qui? Solo se ne capisci l'importanza, il significato, il valore, non ti muoverai tantissime volte. Sin dall'inizio prenderai una posizione tale in cui non ti dovrai muovere così tante volte.



Sant Ji, quando siedo a meditare e chiudo gli occhi, la mia attenzione va alla fronte, ma posso percepire la direzione verso cui puntano gli occhi, e mi sembra di guardare verso il basso. Mi sento molto in conflitto riguardo all'attenzione. Puoi spiegare che cosa accade e come posso far salire la mia attenzione?

Spesso consiglio i dilette di leggere la rivista *Sant Bani* per intero e molto attentamente dato che troveranno la risposta alla maggior parte delle domande. Dunque se leggessi quelle riviste, troveresti la risposta alla tua domanda.

Spesso ho detto che quando ci sediamo a meditare, il corpo dovrebbe essere calmo, la mente dovrebbe essere calma, e anche il *surat* e il *nirat* dovrebbero essere tali. Il corpo calmo ci aiuterà a rendere la mente calma; e quando il corpo e la mente saranno calmi, sarà anche d'aiuto per calmare il *surat* e il *nirat*.

Il *surat* è la facoltà o il potere con cui ascoltiamo, e il *nirat* è quel potere o facoltà con cui vediamo. Ecco perché è importantissimo per noi tenere calmi il corpo, la mente, il *surat* e il *nirat* quando meditiamo. A questo riguardo ho citato spesso l'esempio di come ci insegnavano a usare il fucile. Quando ero nell'esercito, ci insegnavano a colpire con la pallottola direttamente al bersaglio; dovevamo tenere il corpo, il fucile e il bersaglio tutti su di una linea. Se una di quelle cose non è allineata o se si muove, non riusciamo a colpire il bersaglio. Anche nella Sant Mat si applica lo stesso principio: se volete meditare propriamente, il corpo dovrebbe essere calmo, la mente dovrebbe essere calma e anche la vostra attenzione non dovrebbe essere né troppo in alto né troppo in basso. Dirigetela giusto un poco più in alto degli occhi, tra e dietro le sopracciglia, e guardate nell'intimo e non all'esterno come hai detto tu.

Al tempo dell'iniziazione ai dilette viene detto: "Non avete bisogno di formare alcuna immagine o nulla quando meditate. Chiudete semplicemente gli occhi e qualunque cosa vediate nell'intimo, è il vostro terzo occhio a osservarla; non dovete trovare il terzo occhio". Quando chiudete gli occhi esterni, il vostro terzo occhio inizia a funzionare. Ecco perché consiglio

sempre gli amati che quando siedono a meditare, non dovrebbero fare alcuno sforzo per guardare o vedere le cose, o formare immagini per conto loro. Dovrebbero solo mantenere l'attenzione al Centro dell'Occhio e ripetere le Parole. Perché accade che i dilette non sanno dove concentrarsi e perché talvolta guardano in alto o in basso, oppure a destra o a sinistra? Perché non hanno raccolto i pensieri. I loro pensieri sono dispersi dappertutto, per questo motivo trascorrono tutto il tempo a lottare su dove concentrarsi e dove mantenere l'attenzione.

Sant Ji, siamo tenuti a usare il Simran per controllare la mente, ma abbiamo pure bisogno di fidare sulla mente per fare il Simran. Sembra quasi di mettere i corvi a sorvegliare il mais. Non capisco del tutto.

Non è così. Al tempo dell'iniziazione vi viene detto che quando il discepolo è iniziato, il Maestro risiede in lui nella forma dello Shabd. Quando state facendo il Simran, dovrete cercare il sostegno del Maestro e ricordare, anelare il sostegno del Maestro per fare il Simran, anziché quello della mente.

Potresti narrarci una storia per favore? (Molte risate)

(Sant Ji ride) Quando parliamo di meditazione, sembra piacevole parlare soltanto di quelle storie che riguardano la meditazione. È bello solo se si presenta naturalmente una storia in risposta a una domanda; altrimenti non sembra bello dire storie.

Sant Ji, quando ascolto la Corrente Sonora interiore, sento diversi suoni che variano di tonalità, mi chiedo: posso concentrarmi su un tono particolare? I toni più alti comportano qualche differenza o dovrei solo essere felice di ascoltare il Suono?

Per questo esorto sempre i dilette a leggere interamente la rivista *Sant Bani*, dato che tutte queste domande vi trovano risposta. Spesso ho detto che quando l'acqua scende dalla montagna, provoca un certo suono e quando viaggia sulle pietre, ne ha un altro, quando fluisce sulla sabbia, ne ha un altro ancora e quando infine si immerge nell'oceano, ha un suono ancora diverso.

Ma l'acqua è la stessa; il suono varia solo perché i luoghi dove scorre, sono diversi. Nello stesso modo, c'è un unico Suono proveniente da Sach Khand, tuttavia viaggiando attraverso cinque piani diversi, i Maestri hanno

detto che esistono cinque suoni diversi. In realtà, esiste un unico Suono proveniente da Sach Khand, ma poiché attraversa cinque piani, provoca suoni diversissimi. All'inizio, afferrate qualunque suono e concentrarvi su di esso, che sia di tono basso o alto. Ogni giorno cercate di afferrare quel suono e di concentrarvi su di esso. Non dovrete cambiare il suono da un giorno all'altro; afferrate un suono e concentrarvi su di esso, poiché tutti i suoni che udite sono connessi con quel Suono superiore proveniente da Sach Khand.

Quasi tutti serbano queste domande generali, a cui ho risposto molte volte. Ecco perché dovrete leggere con attenzione la rivista *Sant Bani*. Se non avete letto i numeri arretrati, fatelo poiché vi sarà d'aiuto. Non intendo dire che non dovrete farmi domande. Non mi dispiace rispondere alle vostre domande, non importa se mi chiedete la stessa domanda ripetutamente, ma voglio che leggiate la rivista e i santi libri per conoscere quel che hanno scritto i Maestri e come quelle cose possono esservi d'aiuto.

Sant Ji, talvolta quando mi ammalo, sento che pur essendo ammalato, la mente lo fa per impedirmi di meditare. E mi chiedo come accade questo, se esiste un modo per dire quando sta accadendo e come superarlo?

Di fatto dolore, felicità, ricchezza, povertà, buona salute e cattiva salute sono dovuti al nostro karma passato. Per quanto concerne la mente, essa presenta solo giustificazioni in noi per non meditare. Se abbiamo vero amore e fede per il Maestro, se siamo devoti al Maestro, se abbiamo fiducia in noi stessi, non importa quanto siamo malati, non ritarderemo la meditazione. Se non abbiamo quell'amore per il Maestro, quella sicurezza interiore, allora anche se non siamo ammalati, la mente ci suggerirà: "Sei molto malato", e ritarderemo la meditazione.

Sant Ji, ci hai detto in passato che talvolta il Maestro ci impedisce di avere esperienze interiori perché il nostro ego non riuscirebbe a gestirle, così sono rinviate via via. Inoltre, ci hai detto che dovremmo esaminare la nostra vita esteriore per scoprire il motivo per cui non progrediamo, ci manca la disciplina. Esiste un modo per sapere qual è?

Il Supremo Padre Kirpal inventò il diario per noi solo per questo scopo: per sapere dove siamo e quali karma positivi o negativi stiamo compiendo. Pensate che non sarete consapevoli di qualunque karma positivo o negativo abbiate eseguito? Qualunque karma positivo o negativo facciamo, ne rima-

niamo sempre consapevoli; non è che qualcun altro verrà a compiere karma positivi o negativi per noi e noi ne otterremo i frutti o ne pagheremo le reazioni. Tutti i karma contratti, buoni o cattivi che siano, daranno frutto, dovremo pagarne le conseguenze.

Il Santo sufi Farid Sahib disse che il contadino anela i datteri, ma di fatto pianta i peperoncini. Come può ottenere lana quando non ha lavorato per questo e quando ha seminato cotone? Spesso ho detto che quando facciamo qualunque atto, sappiamo quale ne sarà la reazione, quale risultato avremo. Quando seminiamo qualunque cosa, sapremo cosa crescerà. Baba Bishan Das diceva: “State piantando arbusti inutili e sperate di raccogliere un cibo gustoso”. Mentre piantate alberi inutili, pretendete di avere zucchero di canna. Com'è possibile questo?

Quando mediteremo con onestà e con pensieri positivi, allora non avremo lamentele del genere. Allora riusciremo a vedere che cosa sta facendo il Maestro per noi. Coloro che vogliono vedere dove si trovano e vogliono verificare il progresso in meditazione, lavorano altresì duramente per purificare la loro vita e mantengono sempre i pensieri puri. Chi medita con sincerità di cuore e onestà mantenendo la purezza di vita, con pensieri puri, non solo riesce a vedere il proprio progresso, ma può altresì vedere come il Maestro innalza la sua anima e come opera anche per gli altri.

Sovente narro la storia (e la domanda di quell'amato che voleva che dicesi una storia avrà una risposta ora) di un fachiro di nome Suthra. Era un fachiro impavido e scriveva parabole comiche. Una volta domandò a qualcuno di costruire una casa solida. Quella persona rispose che per fortificare una casa, bisognava mettere molti pilastri. Allora iniziò a fissare pilastri e riempì tutta la casa finché non ci fu più spazio in casa per lui. D'un tratto cominciò a piovere e, non avendo spazio per entrare in casa, rimase fuori all'aperto rabbrivendo per la pioggia. Qualcuno passò vicino e domandò a Suthra perché non entrasse in casa. Rispose: “Se dentro ci fosse altro posto, metterei un altro pilastro”. Da un lato chiediamo come facciamo a sapere se il Maestro protegge il nostro progresso, come possiamo esserne convinti, ma dall'altro non siamo disposti ad abbandonare la lussuria, non vogliamo abbandonare l'ira, l'attaccamento e tutte le cose negative. Eseguiamo tutti i tipi di atti e abitudini negative eppure discutiamo e ci lamentiamo: “Come possiamo essere convinti che il Maestro protegge la nostra meditazione?”. La nostra condizione è pari a quella del fachiro che ha riempito la casa di pilastri senza lasciare spazio per sé. Abbiamo riempito il luogo dove si trova il Maestro, Dio con la lussuria, l'ira e con tutte le cose negative. Abbiamo tutti i tipi di desideri, at-

taccamenti mondani e non rimane alcuno spazio affinché Lui venga a risiedervi. Tuttavia poniamo domande: “Come facciamo a sapere che il Maestro sta proteggendo la nostra meditazione?”. Finché non abbiamo un luogo nell'intimo dove possiamo andare a vedere che cosa sta facendo il Maestro, come possiamo essere consapevoli che sta proteggendo la nostra meditazione?

Pensate che il Maestro, che è dentro di voi e vi sorveglia, non si cura di voi? Egli conosce i vostri pensieri prima che li pensiate. Conosce ogni vostra singola azione, conosce ogni vostro singolo sentimento, pensiero. Anche senza chiedere, conosce tutto quel che volete. Proprio perché si prende cura di voi, vuole che abbandoniate il corpo per ritornare alla Vera Casa: per questo è sempre all'opera e si cura di voi. Talvolta quando il discepolo commette karma o atti negativi, il Potere Negativo mette in imbarazzo il Maestro e gli dice: “È la persona alla quale hai dato l'iniziazione? Era degna di ottenerla?”. A quel tempo il Maestro deve rimanere in silenzio, tuttavia dice: “No, lui è un mio caro figlio ma è innocente, non sa quel che sta facendo. Gradualmente capirà i suoi errori e tornerà”. Il Maestro ha una pazienza enorme e aspetta sempre pazientemente che un giorno noi torneremo di sicuro. Ecco perché il Maestro che risiede dentro di noi, si prende cura di noi e protegge sempre la nostra meditazione. Egli ci ha dato l'iniziazione e sa che quando ci libereremo dei karma, quando abbandoneremo i karma negativi, la nostra anima si innalzerà alla Vera Casa molto velocemente come una pallottola lanciata da un fucile; ci innalzeremo, afferrandoci allo Shabd, alla nostra Vera Casa. Sono soltanto gli atti e karma negativi a trattenere l'anima nel corpo, altrimenti non esiste altro che le impedisca di tornare alla Vera Casa.

Circa quattro anni fa un iniziato del Maestro Kirpal Singh riferì che la sua anima veniva innalzata nell'intimo e il Maestro lo picchiava. Egli vendeva vegetali e ingannava la gente aggiungendo acqua alle verdure per accrescerne il peso. Dunque, il Maestro innalzò interiormente la sua anima ed egli riferì alle persone che il Maestro interiore lo picchiava e gli diceva che stava commettendo una cosa negativa. Dopo qualche tempo venne al 77 RB e chiese perdono. Gli dissi: “Il Signore che ti perdonerà è dentro di te; ora se fai un voto di non aggiungere più acqua alle verdure, sarai perdonato”. Pronunciò il voto. Egli è ancora vivo e fa tuttora lo stesso lavoro, ma si è pentito e ha fatto voto di essere onesto nel lavoro. Di solito, i Santi non fanno cose del genere, però a volte eseguono miracoli simili per mostrare alla gente, per far sapere alla gente che il Maestro è consapevole di ogni singolo atto.

Dovremmo essere consapevoli delle azioni positive e negative che com-

priamo durante il giorno; quando ci sediamo a scrivere il diario alla fine della giornata, dovremmo sapere quanti atti positivi o negativi abbiamo compiuto oggi e il perché. Dovremmo sapere perché non abbiamo meditato per tutto questo tempo oggi, perché siamo stati pigri. Compiliamo il diario con onestà per sapere a che punto siamo e quali cose ci impediscono di progredire.

Voi siete satsanghi, seguite la Sant Mat e avete un Maestro; la vostra vita è assicurata. Il vostro Maestro è deciso a riportarvi definitivamente a Sach Khand. Non v'è dubbio al riguardo. Ma immaginate un po' la condizione degli altri in Occidente e in tutto il mondo: come l'inondazione dei piaceri, della lussuria e di tutte le negatività sta danneggiandoli. La gente non capisce quanto sia seria questa questione. La considerano una cosa molto ordinaria e per questo non purificano le loro vite, le macchiamo sempre. Spesso ho detto, citando il bani di Kabir: "Quando siamo sposati, va bene avere rapporti con la nostra moglie, ma cadere nella lussuria per qualcun altro al di fuori della vita coniugale è conteggiato come adulterio. Coloro che ne sono coinvolti, non possono mai essere perdonati, la loro anima non si può mai purificare. Non possono mai innalzarsi con lo Shabd e tornare alla Vera Casa".

Guru Nanak Sahib ha detto chi abbandona la propria moglie e va dalla moglie di un altro, è come un cieco che non vede la realtà e cerca di ottenere una cosa irreali. Abbiamo trasformato la nostra vita in questo modo. Non prestiamo attenzione al nostro compagno e andiamo da altri. In quel modo sprechiamo e smarriamo la nostra vita.

Nel *Sukhmani Sahib* (vedere *The Jewel of Happiness*) Guru Arjan Dev Ji ha scritto che non dovremmo guardare le altre donne. Dovremmo sempre rimanere in compagnia del Maestro. Dice che le donne non dovrebbero guardare gli altri uomini con lussuria negli occhi. Non ha scritto solo per le donne; questo si applica anche agli uomini. Gli uomini non devono guardare le donne con lussuria negli occhi né le donne devono guardare gli altri uomini in quel modo.

Guru Arjan Dev Ji Maharaj dice che la donna controllata dalla lussuria non vuole perdere alcuna opportunità per accondiscendere alla lussuria con un'altra persona. E alla fine viene divorata dalla lussuria, avidità e collera. Pensate che quando una persona commette adulterio o è coinvolta in atti negativi, il suo cervello non ne sia colpito? Questo avviene sempre: infatti c'è un potere dentro di noi che maledice sempre la persona che ha fatto qualcosa di male, lei stessa ci pensa e sa che sta commettendo qualcosa di negativo; si pente sempre per questo e si preoccupa dell'imbarazzo che sentirà se qualcuno scoprirà del suo atto negativo.

Ho avuto molte opportunità di sedere ai Piedi dell'amato Maestro Sawan Singh e ho udito molti suoi discorsi, tuttora le sue parole risuonano nelle mie orecchie. Egli diceva spesso nel Satsang che dovrete sposarvi se non riuscite a rimanere celibi. Che cosa c'è di male nello sposarsi? All'esterno pretendiamo di essere buoni meditatori, siamo celibi, non ci sposiamo, dunque manteniamo la castità. Ma nell'intimo pensiamo sempre alle donne e pensiamo sempre di accondiscendere alla lussuria. All'esterno sediamo con gli altri con la pretesa di essere buoni meditatori, ma nell'intimo commettiamo peccati. Pensate che il nostro Maestro non sia consapevole dei peccati commessi nell'intimo? Il Maestro conosce sempre ogni cosa che facciamo. Se non pensate di cadere con una donna nemmeno nei sogni, allora gridate dai tetti delle case che avete mantenuto la castità e che il Supremo Padre Dio Onnipotente è stato molto clemente con voi per aver controllato questo elemento: allora va tutto bene se non vi sposate. Ma se la lussuria vi tribola anche nei sogni, nei pensieri, non v'è danno nel matrimonio, sposatevi senza alcuna esitazione.

Questo vi aiuterà molto nell'innalzamento spirituale. Spesse volte nel Satsang ho detto: "Perché i Maestri sottolineano il fatto di rimanere fedeli al vostro compagno? Perché intacca il vostro progresso spirituale?". Chi non mantiene la castità nel mondo fisico, quando va nel mondo astrale, incontrerà uomini e donne astrali molto radiosi, molto belli. Chi non riesce a controllare la lussuria nel corpo solo guardando al corpo fisico di un'altra persona, che sia uomo o donna, chi è coinvolto nella lussuria – pensate che riuscirà a mantenere la castità quando verrà in contatto con gli uomini o le donne astrali?

Ecco perché dovremmo sempre cercare di mantenere la castità. Guru Arjan Dev Ji Maharaj dice che solo per il piacere di un istante uno soffre per un *krone* di giorni (un *krone* di giorni equivale a trentatremila anni). Solo per ottenere il piacere di un istante, deve soffrire per tutto quel tempo. Guru Arjan Dev dice addirittura che la lussuria è talmente negativa da portarvi in molti corpi diversi e perfino nell'inferno.

I Santi sono stati capifamiglia come pure rinunzianti. Ieri ho detto che ci sono molti Santi che hanno condotto una vita di capofamiglia e molti sono rinunzianti. Né i Santi capifamiglia hanno dichiarato che la rinunzia è negativa, né i Santi rinunzianti hanno detto che i capifamiglia sono negativi. Dicono che non ha importanza il fatto di condurre una vita di capofamiglia o di rinunziente: la cosa che conta è la vostra forza o controllo. I Santi rinunzianti sono stati tali del tutto e altrettanto i capifamiglia, hanno sempre mantenuto la religione del capofamiglia. I Santi dicono sempre che se la mente non vi tribola con la lussuria e se potete vivere senza il matrimonio, non c'è bisogno

di sposarvi; ma se la mente vi tribola, allora nella Sant Mat non c'è nessun ostacolo al fatto di sposarvi, fatelo senza problemi.

Spesso dico che dovrete condurre una vita pura per qualche tempo e iniziare a godere la purezza di vita. Iniziate a gioire della castità. Verrà il tempo in cui non sarete disposti ad abbandonare la castità – non importa quel che vi viene offerto, non sarete disposti ad abbandonare la castità.

La domanda che è stata posta era: “Come sappiamo se è il nostro Maestro a trattenere il progresso e a non permetterci di vederlo, o se non progrediamo per le debolezze della nostra vita esteriore?”. Sapete che quando piove o nevicata, il vento che soffia attraverso quel luogo, diventa freddo e sparge quella frescura da ogni parte. Nello stesso modo, se mantenete una vita pura, se conducete una vita pura, il Maestro ne è senza dubbio consapevole poiché risiede dentro di voi. Quando conducete una vita pura, non solo sarete coscienti del vostro progresso, ma anche la gente che vive attorno a voi, saprà della vostra purezza e anche loro diranno che siete un uomo o una donna puri.

Una volta nell'esercito c'era un ladro che rubò molti fucili. Dissero che era dovuto all'incuranza delle guardie e il comandante, tutti erano molto adirati perché non sapevano chi fosse il responsabile del furto. Stavano per punire molte persone inclusi tanti innocenti. Non sapevano come scoprire la verità, il responsabile del furto. Nell'esercito solevano chiamarmi “Bhai Ji” o “Gyani Ji” e sapevano che ero estremamente sincero, veritiero, mi rispettavano moltissimo. Il nostro comandante disse a tutti nel gruppo dell'esercito di venire a toccare il corpo di quest'uomo, “Gyani Ji”, dichiarando che erano sinceri e non sapevano nulla del ladro. Su millecinquecento persone c'erano soltanto quattro persone coinvolte nel furto. Soltanto loro non riuscirono a toccare il mio corpo e dire che erano sinceri, che non ne sapevano nulla. Io non dissi loro che ero puro, non li spaventai o non feci nulla. Fu solo per la mia purezza che essi non osarono toccarmi e mentire. Gli altri che erano sinceri, non ebbero problemi; vennero a toccarmi e dissero: “Non so nulla al riguardo”. Ma quando i veri ladri si avvicinarono, presero a tremare.

Intendo dire che quando conducete una vita pura, quando siete puri nell'intimo, la vostra purezza è talmente grande che si diffonderà dappertutto e anche le persone negative non oseranno mentire di fronte a voi: pensate che quando conducete una vita pura, i vostri amici e vicini non ne saranno consapevoli? Ne saranno sicuramente coscienti poiché la purezza si sparge come una fragranza. Coloro che hanno il naso aperto, la percepiscono sempre e la riconoscono. Nell'esercito era una cosa molto insolita per una persona non mangiare carne e non bere vino, ed io ero uno di quelli. Bene, tutti sapevano

che io non mangiavo carne e non bevevo vino. Spesso ho detto che durante il servizio militare nell'esercito non ho mai visitato alcuna città; anche per comprare piccole cose, dicevo ai miei amici di farlo dato che ero una persona religiosa. Trascorrevi il mio tempo nei luoghi religiosi e conducevo una vita pura. Solo per quella purezza ero conosciuto da ogni parte e la gente giurava perfino nel mio nome.

Spesso dico che la casa in cui viviamo o la terra dove viviamo, almeno quella terra dovrebbe essere fiera di noi, che tale persona virtuosa vive qua. Il vostro Maestro è molto puro e molto santo, è al di sopra della sporcizia, delle cose negative del mondo. Ebbene, perché non trascendete la sporcizia e le cose negative del mondo e diventate puri e santi come lui affinché si manifesti in voi e sia fiero di voi, della purezza e della santità dei Suoi discepoli?

Quando il Supremo Padre Kirpal venne al mio ashram la prima volta, gli dissi: "Maestro, non so quale domanda farti dato che il mio cuore e il mio cervello sono vuoti; sin dall'infanzia li ho tenuti vuoti". Egli sorrise e si rallegrò, disse: "Sono venuto da così lontano solo perché il tuo cuore e la tua mente sono vuoti. Ho viaggiato cinquecento chilometri solo perché il tuo cuore e la tua mente sono vuoti; sono venuto per darti qualcosa". Poiché ero affamato della Sua grazia ed egli l'aveva, Lui me la elargì. Bruciavo come un fuoco e Lui aveva il Naam. Egli provocò la pioggia del Naam e rinfrescò il mio cuore infiammato.



Sant Ji, l'abilità di fare Simran al Centro dell'Occhio si ottiene con il duro lavoro, con la castità, con la grazia del Maestro oppure con qualche altra virtù?

Gli sforzi e la grazia del Maestro operano insieme. Se lavoriamo duramente, allora non c'è dubbio sul fatto che il Maestro ci elargirà la sua grazia.

Per quanto concerne la castità, (non solo) ha molti benefici fisici, ha altresì un beneficio nella Spiritualità.

Se un bambino è interessato ad andare a scuola, se lavora duramente, se rispetta l'insegnante e se pone tutta la sua attenzione e concentrazione sugli studi, allora per l'insegnante diventa molto importante dirigere tutta la sua attenzione verso quel bambino. Concentra molta più attenzione verso quel bambino che lavora duramente e rispetta l'insegnante, cerca di dargli la migliore educazione possibile.

Il Maestro Sawan Singh Ji diceva: “Se ci sforziamo e il Maestro non ci elargisce la grazia, allora non possiamo conseguire nulla”. Solo i nostri sforzi, senza la grazia del Maestro, non ci porteranno al buon esito. Ma il Maestro Sawan Singh disse pure: “Il Maestro in cui Dio è manifesto, non è ingiusto”. Sapete che se qualcuno fa lavorare delle persone nella sua fattoria o nel magazzino, è responsabile per loro, è preoccupato per loro, sa quando deve dar loro da mangiare, sa quando deve pagarle. Il Maestro Sawan Singh Ji diceva: “Quando anche il padrone del mondo è responsabile dei suoi servi, pensate che il Maestro, in cui Dio è manifesto, sia ingiusto?”. No, non è ingiusto. Egli è responsabile per noi, si preoccupa per noi e se facciamo sforzi per Lui, Lui ci elargirà di sicuro la sua grazia.

Questo è un avvenimento della mia infanzia: una volta quando avevo circa tredici o quattordici anni, stavo camminando presso un canale e un uomo anziano, che era un giudice di professione, mi passò accanto con la bicicletta. Quando mi vide, si fermò e disse: “Caro figlio, se non ti spiace, vorrei farti una domanda”.

Dissi: “Va bene, chiedimi quel che vuoi e cercherò di rispondere”.

Affermò che aveva letto in un libro che qualunque cosa abbia una persona nel cuore, è palese sul viso. Chi riesce a leggere il volto, può facilmente sapere che cosa abbia in mente una persona e aggiunse: “per quanto posso vedere sul tuo viso, tu sei un devoto, stai praticando la devozione di Dio”.

Risposi: “No, fino ad ora non ho iniziato a praticare alcuna meditazione, ma è vero che sto cercando il sentiero della devozione. Sono in cerca di pratiche, ma non so ancora come praticare la devozione”.

Intendo dire che se c'è qualcuno in grado di leggere i volti, vi dirà facilmente quel che serba il vostro cuore. Coloro che sono guidati dalla lussuria, esternamente i loro volti sembrano brillanti e molto salubri, ma se c'è un uomo di esperienza, può guardare facilmente nei loro occhi e guardare sui loro volti dicendo che soffrono la malattia della lussuria.

Oggigiorno non viene insegnata l'importanza della castità né agli uomini né alle donne. I genitori stessi non mantengono la castità, non sono un buon esempio per i figli, ecco perché ancor prima che i figli raggiungano la giovinezza, non appena iniziano a produrre il fluido vitale nel corpo, lo perdono in molti modi innaturali. Dato che han perso molto fluido vitale, molta energia vitale prima che i corpi siano del tutto sviluppati, non godono di buona salute e non sono fisicamente in forma. La perdita di fluido vitale in grande quantità colpisce il nostro corpo, colpisce la nostra mente, colpisce anche i nostri pensieri.

Quando i bambini ricevono la conoscenza della lussuria e delle altre cose sporche sin dalla fanciullezza, come possono mantenere i pensieri puri? E quando i loro pensieri non sono puri, come possono mantenere pure le loro menti? Se la loro mente non è pura, come possono ottenere la forza dell'anima per concentrarsi al Centro dell'Occhio? Come possono raccogliere l'anima al Centro dell'Occhio e innalzarsi oltre? Come possono portare l'anima in contatto con lo Shabd?

Sapete che un magnete, non importa quanto sia potente, non attrarrà un pezzo di ferro arrugginito. Nello stesso modo l'anima colpita dalla lussuria e da altre cose sudicie, non sarà trascinata dallo Shabd, non importa il potere dello Shabd. Finché non togliamo la ruggine dal ferro, finché non rimuoviamo la sporcizia dall'anima, lo Shabd non la innalzerà. Questo è solo per mancanza di castità. La gente non capisce il valore della castità; ecco perché non mantiene puri i pensieri e la mente. Se la mente e i pensieri non sono puri, l'anima non si purificherà e non si innalzerà.

Oggigiorno molti dottori esortano nei giornali: "Se volete riguadagnare la giovinezza perduta, se volete riottenere la vitalità e il vigore perduti, venite da noi e vi daremo la cura". Anziché riottenere la giovinezza, la vitalità perdute, la gente crea ancora più fucosità nel corpo, poiché le medicine per diventare salubri di quei dottori non funzionano. Causano più calore nel corpo e ispirano la mente ad accondiscendere alla lussuria più di prima.

Quando tornai da Delhi il sedici dell'ultimo mese, dovetti fermarmi nella città di Sri Ganganagar perché un amato del Maestro Kirpal aveva lasciato il corpo e dovevo incontrarne la famiglia. Prima di arrivare a Ganganagar, notai che un medico di Delhi aveva fatto molta pubblicità. Si servì di annunci pubblicitari sui giornali e distribuì molti volantini, stava facendo una campagna vantandosi di riuscire a recuperare la vitalità e la giovinezza perdute della gente.

Quando andai a vedere la famiglia di quell'amato che era morto, era presente pure quel dottore e ogniqualvolta lo osservavo, lui non mi guardava, chiudeva gli occhi. Pensai che magari fosse assennato, ma non era questo il caso. Non aveva abbastanza coraggio di guardare nei miei occhi. Era venuto a vedermi perché la gente gli aveva detto che sarebbe venuto un Santo.

Dopo un po' mi disse che voleva vedermi in privato e desiderava parlarmi di qualcosa.

Dissi: "Bene, puoi farlo". In privato mi parlò della sua malattia – anche se aveva sessant'anni e diceva agli altri che poteva aiutarli a riguadagnare la giovinezza perduta – il suo problema era che perdeva il fluido vitale ogni-

qualvolta una donna gli era accanto. O molte volte se non trovava nessuna donna, utilizzava metodi innaturali per perdere il fluido vitale. Era molto colpito da quella malattia, ne era stanco e voleva liberarsene. Mi chiese di elargirgli la grazia.

Gli dissi: “Che cosa stai insegnando alla gente? Dici loro che puoi aiutarli a riottenere la gioventù perduta, ma tu stesso non riesci a far questo. La tua pubblicità non sta ingannando i giovani del paese?”. Si sentì molto imbarazzato e non ebbe nulla da dire.

Kabir Sahib dice: “O Uomo e Donna, ambedue ascoltate gli insegnamenti del Satguru. Questo frutto velenoso vi colpirà entrambi, non assaggiatelo per niente”.

I Maestri non impartiscono gli insegnamenti solo agli uomini. La castità non è importante solo per gli uomini, è ugualmente importante per le donne.

Coloro che hanno mantenuto il corpo sin dall'infanzia, coloro che hanno preservato il fluido vitale sin dall'inizio, naturalmente hanno la luce in loro: per costoro è facilissimo ottenere la Luce del Naam, è come portare una fiamma a contatto del gas o del petrolio, esplose. Similmente, quando ricevono l'iniziazione le persone che hanno mantenuto la purezza, si innalzano.

Kabir Sahib dice: “La persona impura non può mai adorare il Maestro, non può mai meditare. È sempre colpita dai dubbi e dalle paure; è sempre preoccupata perché sta compiendo atti negativi. Quando si libererà di tale abitudine negativa? Seguita sempre a pensarci e non medita mai. È controllata dai sensi e non ha mai opportunità di meditare e di innalzarsi”.



Ho letto diverse volte di come Tu hai meditato per diciassette anni in una caverna e poi per altri cinque dopo aver incontrato il Maestro Kirpal; mi chiedo se hai mai dormito affatto o facevi qualcos'altro?

(Molte risate) Questo corpo ha bisogno di cibo e inoltre per tenerlo leggero, ha bisogno di riposo, anche di sonno. Ma il sonno del meditatore come pure la sua dieta si riducono automaticamente.

Ispiro tutti voi a meditare perché io stesso ho meditato in un modo particolare. Molte persone si lamentano di non avere abbastanza tempo per meditare. Dico loro: “Guardate, fate un programma della vostra vita quotidiana in cui indicate a quale ora dovete alzarvi, a quale ora dovete andare al lavoro, a quale ora dovete mangiare e andare a letto. In quel programma riservate an-

che tempo per la meditazione". Se seguirete il programma con sincerità di cuore, allora non avrete lamenti per la mancanza di tempo. Il Maestro ci ha dato misericordiosamente il diario da tenere e con il suo aiuto anche noi possiamo meditare giornalmente. Se seguiamo il programma che ho appena menzionato, allora non avremo difficoltà a meditare e a conseguire la meta.

All'inizio è molto difficile ridurre l'ammontare di sonno. All'inizio quando uno cerca di ridurre il sonno, sente pesantezza negli occhi, sente pesantezza nel capo e gli è difficile rimanere sveglio. Ma dopo un po', sviluppata l'abitudine di dormire di meno, diventa difficile per lui dormire di più.

L'appetito è lo stesso. All'inizio è difficile ridurre la dieta poiché vi sentite di mangiare troppo, ma in seguito, una volta sviluppata l'abitudine di mangiare meno, allora non potete mai mangiare molto cibo.

Questa è la mia esperienza personale: all'inizio è pure difficile abbandonare i piaceri che gli uomini rincorrono, a cui non vogliono rinunciare, a cui danno primaria importanza. Ma quando li abbandoniamo, verrà un tempo in cui nell'intimo cominciamo ad odiare quei piaceri e allora non ci infastidiscono mai, non ce la sentiamo più di goderne.

Tutti i Santi, coloro che hanno ottenuto le benedizioni da Dio Onnipotente di riportare le anime a casa, hanno meditato per molti anni nella loro vita prima di iniziare questo lavoro. Meditano per tantissimi anni, per tantissimo tempo in quanto, finché non si perfezionano in meditazione, non ottengono il permesso da Dio Onnipotente di continuare la missione.

Se avessi saputo che dopo aver meditato e dopo essermi perfezionato in essa, avrei ricevuto tale grande responsabilità di prendermi cura delle anime, di tenere i Satsang per i diletti, di volare sugli aerei, di avere giorni e notti insonni per andare da una parte all'altra a incontrare la gente e a fare tutto questo lavoro, non avrei mai meditato in questo modo. Sono stato iniziato dal Maestro; una volta iniziato dal Maestro, sei certo che ti riporterà alla Vera Casa, allora a che serve meditare? Se avessi saputo che avrei ricevuto tale grande responsabilità, non avrei mai meditato; vi sto dicendo la verità. Ma ho meditato con un altro scopo: il mio pensiero era che attraverso la meditazione e il perfezionamento personale, avrei incontrato Dio con grande gioia. Sarebbe stata una cosa piacevole, non avrei più dovuto preoccuparmi di nulla una volta realizzato Dio.

Ma dopo aver meditato, quando mi diede il permesso, quando mi ordinò di continuare la Sua missione, solo io so quel che mi accadde e come mi sentii. Mi sentii come un ladro che viene catturato con le mani nel sacco. Non può scappare, non può sedersi. È confuso, non sa chi è; non può fare nulla, aspetta

che arrivi la sentenza.

Mi sentii nello stesso modo dopo aver meditato per così tanti anni sulle prime Due Parole. Dopo essermi perfezionato nei primi due piani, quando il Maestro Kirpal mi diede misericordiosamente l'iniziazione, allo stesso tempo mi disse: "Ora devi fare questo lavoro. Stai attento e non permettere che i miei insegnamenti si perdano nel mondo. Devi continuare a divulgare i miei insegnamenti nel mondo".

Solo io so come mi sentii a quel tempo, perché non avevo meditato per diventare un Maestro. Quando meditai sulle prime Due Parole e quando mi perfezionai sui primi due piani, non c'era questione di essere il Maestro e di compiere questo lavoro. Chi si è perfezionato sulle prime Due Parole, non può ottenere il permesso di fare questo lavoro, poiché non è ancora perfetto. In seguito, allorché il Maestro Kirpal mi diede misericordiosamente l'iniziazione e allo stesso tempo mi ordinò di compiere questo lavoro, mi sentii molto triste e piansi, ma lui non udì il mio pianto. Gli dissi: "Maestro, non ho meditato per questo, ho meditato solo perché ero un devoto dei Tuoi Piedi e volevo sedere nel tuo grembo. Volevo essere un'ape dei Tuoi Piedi e un amante dei Tuoi Piedi; così facendo sento il piacere, sento la felicità e non voglio fare questo lavoro". Ma lui non mi ascoltò perché voleva che facessi tutto il lavoro che mi sta ispirando a fare ora.

Dunque, ancora una volta sto dicendo che se avessi saputo all'inizio che mi avrebbe indotto a fare tutte queste cose, dopo avermi ispirato a meditare così a lungo, non avrei mai meditato in questo modo.

Soltanto coloro che non meditano, formano partiti e sono desiderosi di diventare il Maestro. Non sanno che dovranno sistemare i conti delle anime con il Potere Negativo e che dovranno assumersi sul proprio corpo i karma delle anime. Non sapendo quale lavoro dovranno fare, sono ansiosi di diventare il Maestro e per questo formano partiti, criticano gli altri.

Ma chi medita e chi conosce la Realtà, non è desideroso di diventare il Maestro; non è ansioso di fare questo lavoro. Non è desideroso di diventare il Maestro, poiché sa quale dovere dovrà eseguire e quale fardello dovrà prendere sulle spalle.

I figli di Guru Nanak lottarono moltissimo e si adirarono perfino con loro padre che non li nominò successori. Ma quando Guru Nanak rivelò a Bhai Lehna, che in seguito divenne Guru Angad, di compiere questo lavoro, lui disse: "Maestro, questo peso è troppo per me; come farò a portarlo?".

Quando il Maestro Sawan Singh diede questa responsabilità al Maestro Kirpal, gli domandò di contare e di dirgli quante persone erano state iniziate.

Gli fu detto che c'erano un certo numero di iniziati, udendo ciò il Maestro Sawan Singh disse: "Kirpal Singh, io ho fatto metà del lavoro, ora tu devi iniziare l'altra metà".

A quel tempo il Maestro Kirpal Singh pianse di fronte al suo Maestro e disse: "Maestro, devi essere tu a fare l'altra metà; fa' anche il resto del lavoro". Ma il Maestro Sawan Singh ribatté: "No, dovrai farlo tu".

A quel tempo il Maestro Kirpal disse: "Lasciami diventare il tubo e qualunque acqua manderai, la farò passare attraverso di me e la darò alla gente. Elargirò alla gente qualunque grazia mi darai".

Il Maestro Kirpal non era contento, non era felice di fare quel lavoro. I meditatori che vanno nell'intimo, non si rallegnano poiché fanno il fardello o il peso e non sono ansiosi di diventare Maestri, di svolgere questo lavoro. Quando ricevono questa responsabilità, quando ricevono questo lavoro, quando ricevono gli ordini dal Maestro, non possono negare il loro Maestro e accettano con gioia qualunque cosa venga nella sua Volontà.

Voi persone avete sperimentato tantissimo nella vita. Avete viaggiato così tanto, siete stati in numerosi luoghi e avete goduto molti piaceri della vita. Voi sapete com'era la mia vita – non sono mai andato in alcuna città per turismo, non ho mai mangiato cibi deliziosi, non ho mai indossato abiti eleganti, non ho mai vagato o gironzolato qua e là e non sono mai uscito per fare scampagnate. Sapete che ogniqualvolta vado in paesi stranieri, sono chiuso nell'aereo e poi negli ashram sono chiuso in una stanza. Non sono mai uscito per vedere i posti; non vado mai a incontrare persone esterne. La gente viene a vedermi nella mia stanza. Anche quando vado a Delhi o a Bombay, Pappu sa e chiunque abbia avuto l'opportunità di stare con me a Delhi o a Bombay, sa quanto tempo trascorro fuori in città. Non vado mai a visitare alcun luogo in città, sono sempre rinchiuso in una stanza dove la gente viene a vedermi. La mia vita è molto diversa da quella della maggior parte delle persone. Potete ben immaginare qual è la missione della mia vita sulla terra e qual è la missione della vita della gente mondana su questa terra.

La gente predilige incontrare gli altri e godere i piaceri del mondo, mentre nella mia vita non v'è spazio per tutte quelle cose. E anche ora, quando faccio il mio lavoro, non esco mai per turismo, scampagnate o cose simili. Viaggio solo per il bene del mio lavoro, ecco tutto.



Sant Ji, meditare sembra richiedere uno sforzo enorme. Come meditano i

nonni e le nonne anziane in India quando non hanno questo tipo di resistenza?

Vedete, non c'è molta differenza tra una persona americana o una indiana che medita; tutti hanno gli stessi problemi. È universale sia qua sia là, non riescono a meditare finché non hanno resistenza, pazienza. Se non hanno resistenza, non possono avere buon esito né in meditazione né nel lavoro mondano. Non vale solo per gli anziani; vale anche per i giovani. Se non hanno la resistenza di meditare, non possono avere ugualmente buon esito.

Vi dirò un avvenimento al tempo del Maestro Kirpal. Una volta un iniziato anziano venne a vederlo e voleva dire al Maestro Kirpal: “Anche i contadini perdonano un vecchio bue, non gli richiedono altro lavoro e gli danno da mangiare. Nello stesso modo quando io invecchio, dovrei essere esonerato dalla meditazione. Non dovrei meditare, fammi questa concessione”. Mi disse che voleva chiedere al Maestro Kirpal questo e io avrei dovuto predisporre l'incontro. Così feci. Quando entrò dal Maestro Kirpal, disse: “Ho accudito a tutte le mie responsabilità mondane; ho quattro figli e sono titolari di una grande drogheria, sono tutti sistemati, ora non ho nulla da fare. Io sono invecchiato e anche i contadini non permettono ai buoi di lavorare. In questo modo, anche tu dovresti esentarmi dalla meditazione. Non dovresti dirmi di meditare perché sono invecchiato; liberami senza la meditazione”. Il Supremo Padre Kirpal sorrise e disse: “Hai ragione che i contadini non fanno lavorare i vecchi buoi, ma se tutte le tue responsabilità mondane sono sistemate e tu non hai nulla da fare, allora perché non mediti tutte le ventiquattro ore? Da adesso in poi dovresti meditare ventiquattro ore; medita per tutto il giorno e la notte”. Non poté discutere e se ne andò.

Quella persona anziana aveva l'abitudine di tenere un orologio di fronte a sé quando meditava, e poiché sapevo che gli era stato detto dal Maestro Kirpal di meditare per ventiquattr'ore, fui sorpreso di vederlo usare un orologio – infatti quando vi viene detto di meditare sempre, allora a che serve un orologio? Una volta dissi di fronte a tutti nel sangat: “Perché lui usa un orologio quando gli è stato detto dal Maestro che deve meditare per ventiquattr'ore?”. In seguito abbandonò quell'abitudine.

Intendo dire che non cambia nulla se un anziano proviene dall'India o dall'America – quando vi siete presi cura di tutte le responsabilità, quando avete finito tutto il dare e l'avere nel mondo, quando ogni cosa è sistemata interamente nel mondo e avete tutto quel tempo libero, allora utilizzatelo per meditare.

Forse gli Americani anziani hanno l'impressione che il Supremo Padre Kirpal o il Maestro Sawan Singh abbia dato una concessione agli iniziati indiani più vecchi esonerandoli dalla meditazione, ma non è vero. La persona anziana di cui vi ho detto la storia, a quel tempo aveva circa cento anni e morì dopo una lunghissima vita. Perciò i Maestri non esonerano mai nessuno dalla meditazione, che si tratti di un americano, di un indiano o di un africano. In realtà dovete meditare, è molto importante.



Se la nostra volontà interviene all'inizio della meditazione quando ci sediamo, quando calmiamo la mente e ci concentriamo, potresti dirci quando la nostra volontà si fermerà e quando ha inizio la grazia del Maestro? Dobbiamo diventare del tutto vuoti oppure possiamo visualizzare la Forma del Maestro e ancora andare nell'intimo con la nostra volontà o con la grazia del Maestro?

Se sedete in meditazione rendendo la mente calma e svuotandovi dei pensieri mondani, allora indubbiamente la volontà non interviene; avete già svuotato la vostra mente.

Se sedete con il desiderio di voler andare nell'intimo, è possibile che la mente vi faccia perdere questa determinazione e vi insinui qualche altro desiderio del mondo. Ieri ho descritto come la mente opera da giudice competente. Risiedendo in noi, seguita a presentarci giustificazioni. A volte ci parla in un modo amichevole, a volte si presenta come un nemico e ci spaventa; fa del proprio meglio per indurci ad abbandonare la meditazione. Dunque, allorché ci sediamo per meditare, è importantissimo per tutti i satsanghi ricordare le poche cose che dico spesso prima di meditare: rendete la mente calma, svuotate la mente dai pensieri mondani e non permettetele di vagare all'esterno. Sedete con la mente calma e concentratevi.

Spesso ho ripetuto quel che il Maestro Sawan Singh diceva, ossia la persona alla cui porta c'è un bue o qualche animale, si preoccupa dell'animale; sa quando deve portarlo dal sole all'ombra, quando deve dargli da bere o da mangiare. Si preoccupa e si prende ottima cura dell'animale essendone responsabile. Nello stesso modo, se avete un impiegato al lavoro in casa vostra o nel vostro magazzino, sapete quando dovete pagarlo e quando va dispensato, così via. Vi prenderete cura di ogni possibilità poiché siete responsabili per lui.

Similmente, quando stiamo lavorando per il Maestro, quando siamo seduti alla Sua porta, Egli è responsabile per noi; come non teniamo l'impiegato senza paga, pensate che Lui non ci retribuirà se lavoriamo per Lui? Non è ingiusto, è saturo di giustizia e si prende sempre buona cura di tutti coloro che siedono alla Sua porta e lavorano per Lui. Il nostro lavoro è di meditare, tenere la mente calma e concentrata. Quando ci sediamo alla Sua porta, quando facciamo il nostro lavoro, allora Lui esegue il suo, anche lui fa il suo. Il nostro lavoro è di sedere alla porta, è di meditare; il lavoro del Maestro è di innalzare la nostra anima. Non abbiamo alcun modo, alcuna tecnica con cui possiamo innalzare la nostra anima per conto nostro; è un compito del Maestro. Il nostro è di sedere al Centro dell'Occhio e di meditare secondo le istruzioni ricevute. Il lavoro del Maestro è di innalzare la nostra anima.

Swami Ji Maharaj dice: “Lo Shabd si manifesterà con la grazia del Maestro e il possente Maestro innalzerà la nostra anima”. Ogniqualvolta lo Shabd si è manifestato, è avvenuto solo per grazia del Maestro, Lui innalzerà la nostra anima. Se facciamo il nostro lavoro, se facciamo anche un solo passo verso il Maestro, il Maestro ne farà cinquanta per prendersi cura di noi e per elevare la nostra anima. Anche noi dovremmo fare la nostra parte con onestà e sincerità: la parte ricevuta dal Maestro riguardante la meditazione.

Maestro, sono confuso sul fatto di quando sedere per la Corrente Sonora. Ho sentito dire che non dobbiamo sedere se non gli ultimi dieci minuti della meditazione e, inoltre, non sino a quando ci siamo innalzati per vedere la Luce interiore. Potresti per favore rispondermi a questo?

Di solito ho detto che dovremmo trascorrere nel Suono almeno un quarto del tempo totale della meditazione. In questo modo otteniamo l'abitudine di sedere per la pratica del Suono. Ogni giorno, cercando di ascoltare lo Shabd, anche la mente si inebria. Se tutti i satsanghi fanno il Simran come regola di vita, se seguitano a fare il Simran anche quando non siedono a meditare facendo le altre cose del mondo o il loro lavoro – se ripetono il Simran in quei momenti – non dovranno lavorare duramente per fare Simran quando siedono in meditazione. Quando sedete per meditare dopo aver fatto tanto Simran durante il giorno, la vostra attenzione va direttamente alla Luce e non dovete lavorare molto duramente, non dovete dare tanto dolore al corpo tentando di fare Simran e di sedere per meditare.



Maestro, per favore ci diresti come morire in vita?

Bene, ogni giorno mi adopero per prepararvi a questo: ogni giorno al mattino e alla sera. Comunque, cercherò di spiegarvi qualche cosa. Sapete che la nostra anima, dopo essere discesa dal Centro dell'Occhio, si è dispersa in tutte le cellule del corpo, non solo nel corpo, ma anche fuori dal corpo. Si è dispersa nelle religioni, comunità, società, nella famiglia, negli amici; si è dispersa dappertutto.

I Santi ci chiedono: "Perché rinasciamo ripetutamente nel mondo?". Perché facciamo il simran, la rimembranza del mondo e a causa del simran del mondo rinasciamo nel mondo ancora e ancora. Nella prossima vita prendiamo nascita secondo qualunque pensiero abbiamo al momento della morte. La maggior parte del tempo ritorniamo nella stessa famiglia, nelle stesse case e, in caso contrario, possiamo andare da qualche parte nel vicinato.

È esperienza personale dei Santi che *il Simran recide il simran e la Contemplazione recide la contemplazione*. Il Simran datoci dal Maestro è l'unica cosa che possa farci dimenticare la contemplazione o la rimembranza delle cose mondane. I Santi ci dicono che quando abbandoniamo il simran del mondo, quando ripetiamo il Simran datoci dal Maestro, gradualmente il simran del mondo scompare e allora che cosa vediamo? Che cosa contempliamo? Contempliamo la Forma del Maestro che ci ha dato l'iniziazione mentre le forme del mondo scompaiono.

Anche il simran del mondo procede al Centro dell'Occhio. Sapete che ogniqualvolta cercate di ricordare qualcosa, ogniqualvolta cercate di visualizzare la forma di qualcuno e ne ricordate il volto, subito la vostra attenzione va al Centro dell'Occhio. Non è che voi dedichiate l'attenzione da qualche parte sotto al Centro dell'Occhio e pensiate a una persona. La vostra attenzione è sempre al Centro dell'Occhio quando cercate di ricordare qualcosa o qualche forma. Dunque, il rosario del simran del mondo procede al Centro dell'Occhio ventiquattr'ore al giorno.

Quando sedete in questo luogo, se fate il simran del mondo, per esempio se ricordate vostro padre, vostra madre, vostro figlio, vostra figlia, vostra moglie, vostro marito, che accadrà? Poiché tutte quelle persone sono al di fuori del vostro corpo, l'attenzione uscirà dal corpo e vi disperderete all'esterno. Essendo dispersi all'esterno da molte nascite, non abbiamo mai pensato di concentrarci ed ecco perché risulta difficile per la nostra attenzione raccogliersi nell'intimo.

Quando il Maestro ci dà l'iniziazione, che cosa dice? Ci dice: "Il Maestro

è dentro di voi; Dio è dentro di voi". Ci dà il Simran da ripetere internamente. Ci avvisa che tutte le cose sono dentro di noi e dobbiamo giungere al Centro dell'Occhio. Quando facciamo il Simran datoci dal Maestro, poiché il Maestro è dentro la nostra anima e anche Dio è dentro di noi, quando incominciamo a calmare e a mantenere l'attenzione al Centro dell'Occhio, allora si manifesta quella meravigliosa Forma del Maestro e a quel punto, nemmeno per un istante, allontaneremo la nostra attenzione da lei. Il Maestro che ci dà l'iniziazione non è diverso da Dio Onnipotente. Il Signore senza forma ha assunto la Forma del Santo e risiede dentro di noi. Quando il Maestro ci dà il Simran e noi lo facciamo con onestà, all'inizio risulta difficile portare l'attenzione nell'intimo poiché siamo dispersi all'esterno. Ma quando vi riusciamo, quando calmiamo l'attenzione al Centro dell'Occhio, il Maestro è là, Dio altrettanto: allorché vediamo la Sua Forma Interiore anche per una sola volta, non vorremo più uscire all'esterno.

Nei Satsang, come pure al tempo dell'iniziazione, ci viene detto che facendo il Simran possiamo ritirare l'attenzione da tutte le cose esterne e dal corpo per giungere al Centro dell'Occhio. In quel processo, quando l'anima inizia a ritirarsi dal corpo, sentiamo come se le formiche ci stiano morsicando i piedi. Quando l'anima si innalza oltre, allora il corpo sottostante diventa intorpidito e alla fine, quando l'anima giunge al Centro dell'Occhio, avvertiamo come se non ci sia più il corpo al di sotto del Centro dell'Occhio; è tutto intorpidito e ne perdiamo la consapevolezza, allora ci sembra una casa in affitto, non ci appartiene.

Nel processo della morte avviene pure la stessa cosa. Per quelle persone che hanno reso molto forte il loro Simran, è facile ritirarsi dal corpo, è facilissimo raccogliere l'anima al Centro dell'Occhio. Per loro è come tirare un cappello fuori dal burro. Ma per coloro che non hanno perfezionato il Simran e meditano solo occasionalmente, se la loro anima cerca di abbandonare il corpo, risulta difficilissimo. Risulta molto doloroso come la morte e talvolta la gente si spaventa al punto che non vuole più meditare.

Nell'ultimo giro, al Sant Bani Ashram, durante l'iniziazione una persona era seduta su una sedia a meditare. Subito la sua anima abbandonò il corpo e fu molto doloroso per lei essendo la prima volta che meditava. In precedenza, avevo detto a Russell Perkins e a Pappu riguardo a tali avvenimenti, poiché talvolta quando l'anima è innalzata in questo modo, la persona avverte molto dolore e anche sviene. Ma se ciò accade, non dovremmo preoccuparci; se diamo un massaggio dietro al collo, allora l'anima ritorna nel corpo e la persona non sente dolore. Quando quella persona svenne, ambedue gli diedero

un massaggio e tornò nel corpo senza provare alcun dolore.

Tutti i Santi hanno detto: “Coloro che vogliono meditare sul Naam, dovrebbero rendere il loro cuore come il ferro”. Un giorno tutti moriranno; perché non fare quella cosa – che un giorno dovremo fare – mentre siamo in vita? Perché non morire mentre siamo in vita? Anche Guru Nanak Sahib dice: “Perché non andare nel luogo dove dobbiamo andare dopo la morte mentre siamo ancora vivi?”.

Essendo l'anima dispersa attraverso tutte le cellule del corpo, quando si ritira e si innalza, è naturale per noi avvertire dolore; infatti, nel processo di ritiro dell'anima, i chakra inferiori sono spezzati e in quel processo è naturale per una persona sentire dolore. In ogni caso, se abbiamo il Simran datoci dal Maestro perfetto, se abbiamo la grazia del Maestro, allora non risulta difficile.

In principio, quando ero iniziato nelle prime Due Parole, venivano a meditare con me molti che avevano ricevuto la piena iniziazione delle cinque Parole da Baba Sawan Singh. Eravamo circa dieci o dodici persone; erano anime molto amorevoli, molto devote e venivano a meditare con me. C'era sempre una persona che stava in piedi a controllare mentre gli altri meditavano. Se qualcuno si addormentava in meditazione o se cercava di muoversi, la persona incaricata a quel tempo lo schiaffeggiava da entrambi i lati. Intendo dire che soltanto i coraggiosi meditano, soltanto coloro che nutrono vero amore e fede, diventano veri meditatori.

A nessuno veniva permesso di preparare tè, a nessuno veniva permesso di sedere in meditazione dopo aver bevuto tè e a nessuno veniva permesso di portare alcun tipo di cibo da distribuire come parshad. Trattandosi di un periodo molto rigido di meditazione, pensavamo: “Chi porta il parshad per distribuirlo agli altri, vuole prendersi la meditazione altrui e non è giusto”.

A quel tempo non sedevo su alcun cuscino; avevo solo dei bastoni o della paglia sotto di me e non ho mai messo nemmeno un sacco di iuta sotto di me; a volte sedevo su una piattaforma liscia di legno.

Potete leggere nel libro scritto dal signor Oberoi (*Support for the Shaken Sangat*) le storie di Sunder Das, un iniziato del Maestro Sawan Singh. Ero solito meditare con lui otto ore di fila. Nel libro leggerete come possiamo morire in vita. Una volta quando stavamo meditando, c'era un fuoco acceso e un ramo cadde sulla sua gamba; lui non era consapevole della gamba ustionata, dato che era completamente assorto in meditazione.

Quando si alzò dalla meditazione, mi disse: “Non ho mai sperimentato l'inebriamento che ho ricevuto oggi in meditazione”. Immaginate a quale

piano deve essersi elevato in meditazione. Se fosse rimasto nel corpo – sapete che ci muoviamo anche se avvertiamo un minimo dolore – ma lui non era nel corpo, ecco perché non era nemmeno consapevole della gamba ustionata.

Il signor Oberoi non ha scritto tutte quelle storie per sentito dire, è andato in cerca di ogni possibile persona che aveva meditato con me e ha trascritto le storie dopo averle incontrate ed averne avuto conferma.

In genere, quando gli occidentali hanno il desiderio e la brama di praticare la devozione, hanno pure un senso di fretta. Vogliono ottenere risultati immediati e non hanno buon esito. Anche il Maestro Sawan Singh Ji diceva: “Gli occidentali hanno quest’abitudine che quando desiderano praticare la devozione, meditano ma vogliono subito i risultati, e non funziona in questo modo”. Dovremmo praticare la devozione, dovremmo meditare con amore, fede e aspettare pazientemente i risultati.



Maestro, vorrei fare una domanda riguardo al darshan. Mi chiedevo se questa benedizione deriva dal nostro desiderio intenso, se proviene dalla meditazione oppure se è nel nostro destino che Lui ci dia il darshan?

La radice di ogni cosa è la meditazione. Quando meditiamo, noi sentiamo per il Maestro. Se avete buoni sentimenti per qualcosa, ottenete buoni risultati. Se avete sentimenti negativi, ottenete risultati negativi. Anche Guru Nanak disse: “Quando meditiamo, otteniamo buoni sentimenti per il Maestro e quando abbiamo buoni sentimenti per il Maestro, otteniamo conseguentemente il suo darshan”.

Il Maestro Kirpal Singh citava dal libro sacro dei musulmani, il Corano, dove sono riportate le parole del Profeta Maometto: “Il *momim* o il *guru-mukh*, l’amato discepolo del Maestro, è come l’immagine di Dio: vedremo nel Maestro qualunque sentimento serbiamo. Qualunque sentimento abbiate per Dio o per il Maestro, vedrete la vostra immagine di conseguenza”.

Sapete che i Sant Satguru amano sempre tutti in modo equanime, per loro ognuno è il medesimo e vogliono dare cose uguali a tutti, ma otteniamo la grazia e le cose dal Maestro in base a qualunque sentimento abbiamo e a come abbiamo preparato il nostro ricettacolo.

L’altra sera al Satsang ho detto che una volta quando il Maestro Kirpal mi disse di spiegare la teoria ad alcuni amati che sedevano per l’iniziazione, risposi: “Maestro, perché non mostri loro la Tua vera Forma, perché non mo-

stri loro che sei Dio? Perché non mostri loro quel che sei davvero affinché tutte le dispute dei templi e delle moschee siano chiarite? E in ogni casa parlino solo di Te e sappiano che Dio è in questo mondo nella Forma di Kirpal?”. Dato che lo contemplavo come Dio, gli dissi di elargire quella grazia a tutti i diletti seduti là. Il Maestro Kirpal rispose: “Non istigarli a strapparmi i vestiti”.

A quel tempo erano presenti molti vecchi iniziati del Maestro Kirpal, avrebbero potuto dire la stessa cosa: “Tu sei Dio, perché non lo mostri a tutti coloro che sono seduti qua per l’iniziazione?”. Ma non dissero nulla del genere. Se avessero reputato il Maestro Kirpal come Dio Onnipotente, se avessero altresì capito la Sua vera gloria, avrebbero parlato in questo modo eppure non lo fecero, non avendo capito la realtà del Maestro. Non Lo reputarono come Dio, per questo parlarono secondo la loro ricettività, secondo i loro sentimenti.

Nel mondo ognuno vede il Maestro in accordo al suo sentimento, secondo il suo ricettacolo. E otteniamo le benedizioni e il darshan del Maestro secondo i sentimenti, secondo la ricettività che abbiamo alla grazia del Maestro.

Una volta furono iniziate circa cinquanta persone dal Maestro Kirpal. Tutti ebbero buone esperienze eccetto un amato che non vide la Luce. Lo riferii al Maestro Kirpal. Ero là e, confuso, dissi: “Bene, Dio è Luce e anche la Luce appartiene a Dio, qua Dio sta dando l’iniziazione e Dio è presente di fronte a voi, che altro volete? Perché cercate altra Luce quando la Forma della Luce, quando la Forma di Dio sta di fronte a voi?”. Ad ogni modo, il Maestro Kirpal gli diede un’altra seduta e rimase soddisfatto.

Anche ora quando lo incontro, egli si pente – perché chiese la seconda seduta? Perché chiese la Luce quando Dio Onnipotente era di fronte a lui, quando la Forma della Luce, la Dimora della Luce, la Dimora dell’Onnicoscienza era di fronte a lui?

Spesso all’inizio ho detto a Russell Perkins, quando la gente mi diceva del fatto di non vedere la Luce e questo e quello, che ero sempre confuso. Dicevo: “Dio Onnipotente è venuto nella forma umana di Kirpal e con una vera ricettività potreste aver visto la Luce emergere da ogni singola cellula di quella forma umana; ma voi non l’avete vista. Che altro volete? Perché cercate altra Luce quando la vera manifestazione dell’Onnipotente è di fronte a voi? Perché cercate altra Luce e altre esperienze?”.

Mi sono afferrato al Maestro, ho fatto quel che mi ha detto e ho avuto buon esito. Se anche noi ci rifugiassimo veramente ai piedi del Maestro, se anche noi seguissimo e vivessimo in base agli insegnamenti del Maestro con

questo sentimento, potremmo ottenere ogni cosa. Possiamo adempiere il nostro scopo e ottenere ogni cosa. Possiamo progredire e conseguire tutto quel che cerchiamo. Ma il fatto è che dovete fare quel che il Maestro vi sta dicendo di fare. Non è bene che il Maestro vi dica di trascendere la mente, i sensi e voi non lo facciate. Se state andando nella direzione opposta, che cosa può fare il Maestro per voi? Quando avete incontrato il Maestro ed Egli vi ha dato il Naam, vi sta dicendo di fare certe cose, è vostro compito fare quel che vi ha detto e allora potete ottenere ogni cosa. Se cadete ai Suoi piedi con sincerità, se fate con onestà quel che vi ha detto, allora Lui farà tutto quel che avete bisogno.

Siamo come quel prigioniero che, mentre sta per essere rilasciato dalla prigione, dice al secondino: “Non pulire la mia stanza, non fare cambiamenti nella mia stanza poiché ritornerò ancora”. Se siamo come quel prigioniero, come possiamo progredire sul Sentiero? Quel prigioniero deve dimenticare la sua stanza o qualunque cosa avesse in prigione, e dopo esser tornato nel mondo, deve migliorare la propria vita dimenticando completamente il passato. Se anche noi diventiamo così, se anche noi dimentichiamo ogni cosa del passato e, giunti dal Maestro, diventiamo suoi e mettiamo in pratica con sincerità e con onestà quel che il Maestro ci dice, allora anche noi progrediamo e otteniamo ogni cosa dal Maestro.

La Sant Mat è il sentiero del miglioramento. Se miglioriamo la nostra vita esteriore dopo esserci uniti alla Sant Mat, allora diventa molto facile per noi entrare nell'intimo. Il Sentiero interiore diventa molto chiaro e facile se perfezioniamo la nostra vita esteriore.



Maestro, ho una domanda suddivisa in due parti sul fatto di entrare interiormente. Quali sono i passi necessari al discepolo per entrare effettivamente interiormente? Che cosa deve fare e quando inizia ad andare nell'intimo, come se ne rende conto?

Prima di tutto, il discepolo ha bisogno di custodire amore per il Maestro. E la seconda cosa che ha bisogno è di avere fede nel Maestro. Se ha ambedue queste cose: amore e fede per il Maestro, allora ottiene l'ispirazione di lavorare duramente in meditazione e di andare interiormente.

Ambedue queste cose operano di comune accordo – la grazia del Maestro e gli sforzi del discepolo. Ma se non ci sforziamo, se siamo diventati ladri di meditazione, che cosa può fare il Maestro? A chi può elargire la grazia? Il

Maestro non è ingiusto; se ci sforziamo, Egli ci elargirà sicuramente la sua grazia.

Adesso che siamo seduti in questa stanza, possiamo vedere tutti: vediamo come sono. Vediamo il volto di ognuno, vediamo chi ha il capo coperto, chi ha il capo scoperto, chi ha i capelli lunghi, chi porta gli occhiali e chi no. Vediamo ogni cosa con chiarezza.

Miei cari, quando andrete nell'intimo, vedrete le cose con ancora maggior chiarezza di quanto facciate ora qua all'esterno, e ne sarete pure testimoni. Direte: "O Signore, non possiamo ripagarti in alcun modo per quel che vediamo nell'intimo, per quel che fai per noi". Molti di voi fratelli e sorelle vanno in Rajasthan a meditare, alcuni lavorano duramente e vanno nell'intimo, ci dicono quanta grazia ottengono dal Maestro. Parlano un po' di quel che hanno visto interiormente e ne esprimono la gratitudine.

I discepoli che non si impigriscono, coloro che abbandonano la pigrizia, hanno buon esito. I Maestri non gradiscono seguire la stessa velocità del discepolo, vogliono e sono decisi che durante la Loro vita i discepoli entrino nell'intimo e abbiano buon esito. Il Maestro vuole che la corrente dello Shabd si manifesti dentro il discepolo mentre Egli vive nel corpo, in modo che il discepolo non si smarrisca dopo la Sua dipartita.



Sant Ji, vorresti commentare sul significato di riposare nel Simran, e come possiamo imparare a fare uno sforzo appropriato, privo di tensione affinché il nostro Simran giornaliero prosegua sempre di più nel lavoro e nella vita quotidiana?

All'inizio dobbiamo lottare un po' per riposare nel Simran, ma in seguito diventa facilissimo. Abbiamo avuto pensieri e fantasie in tutte le nostre vite passate. E anche in questa vita non abbiamo prestato molta attenzione per quanto concerne il Simran, poiché abbiamo tenuto la mente libera. Le abbiamo permesso di vagare nel mondo esterno, ecco perché non siamo abituati a controllarla. Fortunatamente abbiamo preso rifugio ai piedi del Maestro, il quale ci dice: "È il ricordo delle cose mondane a portarvi ancora nel mondo. Se volete porre fine al ciclo ripetuto delle rinascite nel mondo, fareste meglio a fare il Simran dei Maestri e a dimenticare il simran o il ricordo delle cose mondane".

Non v'è nessuno nel mondo che abbia adempiuto tutti i suoi desideri. Po-

tete trovare molte persone che hanno soddisfatto nove desideri su dieci, ma ne rimane ancora uno, oppure ci sono molti che hanno adempiuto solo un paio di desideri e gliene rimangono molti. Dunque accade che quando non riusciamo ad adempiere tutti i desideri, al momento della morte, se non abbiamo la guida di un Maestro perfetto, cominciamo a pensare a quelle cose che non abbiamo ancora ottenuto, a quei desideri che non abbiamo ancora soddisfatto. Quando lasciamo il corpo, otteniamo un'altra nascita secondo quei desideri. Dato che i desideri della vita passata devono essere appagati, rinasciamo in circostanze tali dove ciò possa avvenire. Quei desideri passati vengono adempiuti, ma nel farlo creiamo nuovi desideri; e ancora alcuni desideri sono adempiuti e alcuni no, questo ciclo prosegue.

I Santi e i Mahatma conoscono la nostra debolezza ed ecco perché ci danno il loro Simran così che dimentichiamo i desideri del mondo. Sanno che il raccolto rovinato da troppa acqua, può essere rimesso in vita solo innaffiandolo propriamente. Sanno che solo il Simran del Maestro può recidere il simran del mondo. Sanno che solo la contemplazione del Maestro può sostituire la contemplazione delle cose mondane. Sapete che pur non sforzandovi di ricordare l'immagine di una persona, ogniqualvolta pensate a lei, la sua forma vi apparirà di fronte. Nello stesso modo, se fate il Simran del Maestro propriamente e se ricordate la Sua forma, allora potete facilmente vedere la Sua forma e fare il Simran. Se riuscite a recidere il simran e il ricordo del mondo, riposarete facilmente nel Simran.

Se amate i vostri figli, dovete semplicemente pensarli e ricorderete i loro volti meravigliosi. Nello stesso modo, supponete che vostra moglie sia andata da qualche parte. Se la amate, penserete a lei e il suo viso vi apparirà di fronte, inizierete a ricordare la sua forma. Se ricordate l'immagine di qualunque cosa del mondo che voi amate, questa apparirà nella vostra mente. Il motivo è che avete così tanto attaccamento alle cose mondane che talvolta senza nemmeno far sforzo, le ricordate con la vostra mente subconscia. Sono sempre là e voi le ricordate sempre.

I Maestri ci dicono che ricordate tutte queste cose mondane poiché le amate e ne siete attaccati. Se amate il vostro Maestro, allora la Sua rimembranza verrebbe pure da sé e iniziereste a vedere il Suo volto meraviglioso. Essi ci dicono che se amate davvero il Maestro, allora fate il suo Simran, ricordatelo poiché il suo Simran vi aiuterà a dimenticare il simran del mondo. Ora è molto difficile per voi fare il Simran datovi dal Maestro poiché siete coinvolti nel simran del mondo. Ma se sviluppate l'abitudine di fare il Simran del Maestro, se sviluppate il vostro amore per Lui, se ricordate la Sua forma tutto il tempo,

allora sarà facilissimo ripetere il Suo Simran. Come ora è impossibile per voi abbandonare il ricordo del mondo, allora diventerà impossibile abbandonare il Simran del Maestro.

Noi non conosciamo il Potere del Simran, altrimenti non vorremmo mai abbandonarlo. Vorremmo sempre continuare a ripeterlo. Quando facciamo il Simran, cominciamo ad ottenere la concentrazione. Come otteniamo la concentrazione, nell'intimo possiamo sperimentare con facilità miracoli spirituali, che spesso vengono denominati poteri soprannaturali. Ma i Santi dicono sempre ai loro discepoli: "Non fatevi coinvolgere, non utilizzate quei poteri poiché il vostro viaggio è più in alto". Se facessimo il Simran, otterremmo concentrazione e poi non vorremmo mai abbandonarlo.

I Maestri non hanno bisogno del nostro amore, sono già innamorati del loro Maestro. Ma finché non abbiamo un amore vero e sincero per i Maestri, non possiamo fare il Simran datoci da loro. Se li amassimo davvero, se li ricordassimo, faremmo il loro Simran senza reputarlo un fardello. E quel Simran incomincerebbe a procedere automaticamente dentro di noi. Come ora il simran mondano continua senza sforzo, nello stesso modo se amiamo davvero il Maestro, allora il Simran del Maestro avverrà da sé. Non dovremo fare alcuno sforzo, poiché quando amate qualcuno, gli obbedite e lo ricordate sicuramente.

Il simran del mondo che facciamo ora, ci rende aridi. Ma quando terremo la lingua assorta nel Simran del Maestro, non saremo aridi. In realtà, rimarremo sempre saturi nel ricordo del Maestro, e la grazia del Maestro ci inonderà.

Dobbiamo farci aiutare dalla mente solo quando facciamo dei conti. Altrimenti, con qualunque tipo di lavoro possiamo facilmente fare il Simran; mentre siamo seduti, in piedi o impegnati con qualsiasi altra cosa del mondo, possiamo fare il Simran con grande facilità. Guru Nanak Sahib dice: "I diletти trattano con le persone nel mondo, ma dentro di loro sono sempre collegati con il loro amato Maestro".

Tale amato rende la propria casa una giungla o un deserto, crea facilmente solitudine in un luogo affollato. Guru Nanak Sahib dice: "Per chi ha calmato la propria mente, qualunque luogo è isolato".

PARTE V

La gloria della compagnia dei Santi

*Raccogli la ricchezza di Dio e riempi il tuo magazzino.
Nanak si inchina al perfetto Maestro.*

GURU ARJAN DEV

Giorno per giorno qualunque meditazione facciamo, viene conteggiata e noi ne stiamo accumulando un grande magazzino. Tutta la rimembranza di Dio che abbiamo fatto – anche un istante di rimembranza – viene conteggiata nella nostra devozione. Non pensate mai che qualunque tempo consacriate, non venga conteggiato. Il Maestro conosce la nostra devozione; sa quanto abbiamo fatto. Egli sta perfezionando il nostro sentiero di meditazione e, al momento giusto, ci darà ciò che abbiamo guadagnato.

SANT JI

58

*Per mantenere la dolcezza**Sant Ajaib Singh Ji**un darshan al Sant Bani Ashram, Rajasthan, India
il 6 aprile 1981*

Come possiamo mantenere la dolcezza che sentiamo, dopo che partiamo da qua, per tutto l'anno, per sempre?

Un modo è di ricordare il sacro viaggio che avete intrapreso in questo luogo. Se ricorderete che siete stati qua, allora otterrete sempre l'ispirazione di meditare di più. Quando ricorderete che siete stati qua, allora penserete anche del perché siete venuti e che cosa avete imparato. Qua vi viene insegnato a meditare e la seconda cosa è di purificare la vostra vita. L'altra cosa che viene portata alla vostra attenzione in questo luogo, è che il Potere del Maestro è sempre dentro di voi e da dietro le quinte opera sempre per il discepolo. Ma non possiamo manifestarlo dentro di noi finché non abbiamo amore e fede completi in Lui. Pertanto, qua vi viene insegnato ad avere amore e fede completi per il Maestro, ad abbandonarvi ai piedi del Maestro.

Non dovremmo mai dimenticare il nostro viaggio e non dovremmo mai perdere quel che abbiamo ricevuto. Se ricordiamo sempre quel che abbiamo appreso e ricevuto, allora otterremo di certo l'aiuto per mantenere il dono avuto durante il soggiorno. Sono molto contento che molti diletto, sebbene all'arrivo riferiscano che la loro condizione non è positiva, non meditano bene, allorché obbediscono alle mie istruzioni e meditano di tutto cuore, dopo alcuni giorni iniziano a cambiare; alla fine del soggiorno mi parlano delle loro esperienze e di quanto abbiano migliorato la loro vita semplicemente venendo qua a meditare. Dunque, coloro che continuano a meditare anche dopo essere tornati a casa, mantengono la grazia del Maestro e le loro esperienze. Coloro che non mantengono la grazia del Maestro meditando con continuità dopo essere tornati a casa, vengono influenzati molto facilmente dal mondo e dalle cose mondane, sono controllati dalla mente, dai sensi e perdono quel che han ricevuto. In seguito vengono un'altra volta e allora si pentono, sono dispiaciuti per aver perso tutto quel che han ricevuto nell'ultimo viaggio. Spero che se ricorderete sempre il vostro viaggio e se continuerete a meditare con sincerità di cuore, come avete fatto qua, riusci-

rete di certo a mantenere la grazia del Maestro e non perderete quel che avete ricevuto.

Anche in questo gruppo ci sono molto amati che non andavano bene nelle loro meditazioni quando sono arrivati, ma in seguito, dopo aver meditato alcuni giorni, sono cambiati tantissimo al punto che ora mi rivelano le loro esperienze più alte: spero che le manterranno.

59

*Dove spense la sete**Sant Ajaib Singh Ji**un discorso del 2 marzo 1985 prima di visitare la stanza sotterranea di meditazione al Villaggio 16 PS, Rajasthan, India*

Avrete letto spesso riguardo a questo luogo dato che la maggior parte di voi ne ha già avuto il darshan ed è stato pubblicato molto sulla rivista. Voi tutti sapete benissimo perché questo luogo è stato costruito e che cosa fu fatto in questo luogo.

Innanzitutto dobbiamo pensare se noi meditiamo con sincerità di cuore e se modelliamo le nostre vite secondo le istruzioni del Maestro. Se osserviamo i Suoi comandamenti e se lo seguiamo completamente, allora il Maestro non ci occulta nulla. Egli penetra nell'intimo di tale anima proprio come lo zucchero candito si dissolve nel latte. Il colore o l'aspetto del latte non cambia, cambia solo il sapore. Nello stesso modo, il Maestro risiede dentro quelle anime che vivono secondo le sue istruzioni apportando ogni prosperità e tutta la sua fiducia.

Che cosa facciamo noi? Per alcuni giorni diventiamo come un giocattolo nelle mani della mente, facciamo qualunque cosa la mente ci suggerisca. In seguito, quando quell'onda della mente scompare e lo Shabd del Satguru ci ispira interiormente a venire verso di Lui e a praticare la devozione, allora incominciamo a seguire il Sentiero dei Maestri anziché della mente, e a vivere secondo le istruzioni del Maestro. Talvolta superiamo la prova e talvolta falliamo. Talvolta abbiamo amore per il Maestro; talvolta vacilliamo nell'amore per Lui ed ecco perché non abbiamo buon esito. Kabir Sahib dice: "Se uno riuscisse a mantenere la brama e l'amore che ha avuto per il Maestro il primissimo giorno del suo incontro con Lui, allora che dire della sua liberazione, tale persona potrebbe liberare milioni di altre anime!".

I satsanghi dovrebbero vivere come un esempio nel mondo, nella famiglia, nella società, nella comunità. La famiglia dovrebbe sapere che è un satsanghi, un iniziato del perfetto Maestro. Egli è molto buono, molto puro, possiede tutte le qualità di un buon iniziato e vive in base a quel che dice. Un satsanghi dovrebbe vivere in questo modo, come un esempio per il mondo.

Se un satsanghi vive come un esempio, la sua casa può diventare un pa-

radiso sulla terra in quanto la fragranza del Naam eromperà dall'intimo e pure coloro che assaporeranno quella fragranza, ne saranno influenzati. Anch'essi cercheranno di ottenere la ricchezza del Naam manifesta in quel satsanghi, anch'essi diventeranno prosperi.

L'insegnante presta più attenzione allo studente che lo assiste e, analogamente, se qualche discepolo segue il Sentiero dei Maestri con tutta la forza e obbedisce ai comandamenti del Maestro, allora anche il *Sant Satguru* rivolge al discepolo tutta la sua attenzione.

Spesso ho detto che non ho trascorso o vissuto la mia vita in modo libero; non sono stato un lottatore mentale. Mi considero il più fortunato poiché sono riuscito a fare quel che mi ha detto il Maestro. Egli mi diede un ordine e feci esattamente quel che mi disse. Dunque, mi reputo il più fortunato poiché con la Sua grazia sono riuscito ad accettare il comandamento del Maestro e a metterlo in pratica.

Kabir Sahib disse: "Chi è assetato, berrà l'acqua con stima, rispetto ed apprezzerà pure chi gliela dà". Nello stesso modo, se anche noi obbediremo ai comandamenti del Maestro, se anche noi capiremo ogni parola del Maestro come un comandamento e se cercheremo di metterlo in pratica, anche il Maestro diventerà compiaciuto: noi lo stimeremo ed Egli sarà disposto a concederci ogni cosa.

Dato che avete meditato negli ultimi dieci giorni, la stanza sotterranea è stata aperta affinché voi possiate averne il darshan. Questo è in accordo agli ordini del Supremo Padre Kirpal perché Egli ha dato misericordiosamente questo permesso soltanto a coloro che hanno trascorso dieci giorni in meditazione, a coloro che cercano di concentrare la loro attenzione. Non a tutti viene permesso di fare questa visita; non è aperto a chiunque desideri. Diciamo: "No, non è così; hanno il permesso di visitare questo luogo soltanto coloro che meditano almeno per dieci giorni".

Anche quando vivevo al 77 RB, questo luogo era tenuto chiuso e se ne manteneva la purezza. Gli amati che vivevano qua, non permettevano mai a nessuno di farvi visita. Pulivano questo luogo e bruciavano l'incenso nello stesso modo in cui mantengono la purezza dei templi e vi bruciano l'incenso. Similmente mantennero la purezza di questo luogo senza permettere a nessuno di visitarlo. Fu l'ordine del Maestro Kirpal che non a tutti bisognava dare il permesso poiché questo luogo è dove Lui ha posto i Suoi piedi benedetti, dove ha spento la sete di un'anima assetata facendole bere il Nettare dello Shabd. Questo è proprio il luogo dove Egli ha rinfrescato il cuore infiammato di un'anima desiderosa. Swami Ji Maharaj ha detto: "Il luogo dove il Sadhu o il Maestro pone i piedi, diventa pio, diventa sacro ed

è più sacro dei sessantotto luoghi di pellegrinaggio”.

Pertanto, spero che trarrete molta ispirazione da questo luogo così che, una volta tornati a casa, insieme con l'esecuzione delle responsabilità verso la famiglia e di tutti i doveri mondani, riuscirete a mantenere i pensieri puri e a meditare.

Sedere ai Piedi del Maestro

Sant Ajaib Singh Ji

un discorso durante una visita alla stanza sotterranea il 5 ottobre 1985

Molti dilette hanno già avuto il darshan di questo luogo diverse volte. La maggior parte di voi conosce l'importanza e il motivo per cui fu costruito questo luogo, dato che molto è stato pubblicato nella rivista *Sant Bani*. Questa volta non mi dilungherò di più al riguardo, tuttavia vorrei sicuramente dirvi un'unica cosa: questo fu il tempo più piacevole in cui furono creati dentro questa povera anima la brama di realizzare Dio e l'amore per Dio. Solo per quel desiderio e quell'amore per Dio Onnipotente, l'Amato Kirpal venne a spegnere la sete di questa povera anima, poiché Dio Kirpal aveva la competenza di unire le anime con il Signore Onnipotente.

Ecco il beneficio del Maestro vivente: il Maestro vivente unisce la vostra anima con il Signore Onnipotente e vi concede secondo la vostra ricettività. Il donatore non ha alcuna difficoltà poiché è venuto nel mondo per dare. Il problema è da parte di chi riceve. Dipende dalla vostra ricettività, dipende dalla vostra brama. Così dico che fu il periodo più piacevole della mia vita quando la brama di praticare la devozione fu creata in quest'anima, quando Dio Kirpal stesso venne in questo luogo per spegnere la sete della mia anima e per soddisfare il mio desiderio.

Spesso ho detto che i miei genitori mondani, coloro che mi hanno allevato nel mondo, possedevano molta ricchezza. Dio aveva dato loro tutte le comodità e il benessere mondano. Ma proprio sin dall'inizio, sin dalla fanciullezza non ho trovato alcun interesse nella ricchezza mondana o in tutte le cose che avevano. Ero solito reputare tutte quelle cose mondane non inferiori all'inferno: ho sempre custodito in me la brama di incontrare un Essere Perfetto. Essendo nato in una famiglia sikh, leggevo il bani di Guru Nanak e quando leggevo le storie dei discepoli e dei Maestri, allora sorgeva in me questa brama e desideravo incontrare un Maestro come Guru Nanak. Molte volte mi chiedevo della fortuna di quei discepoli che erano stati abbastanza fortunati da sedere ai piedi di grandi Maestri come Guru Nanak e altri Guru Sikh. Desideravo sempre che forse arriverà un giorno nella mia vita in cui riuscirò a sedere ai piedi di un tale Essere Perfetto. Ho pregato per Lui per tutta la mia vita. Ho pianto per Lui; l'ho supplicato così tanto e quando è

giunto il momento appropriato, le mie suppliche, le mie preghiere, le mie richieste sono state esaudite e hanno avuto risposta.

Dio Kirpal in persona venne a spegnere la sete di questa povera anima. Egli stesso venne e pose i Suoi piedi benedetti in questo luogo benedetto. E queste sono le Sue istruzioni: noi non apriamo questo luogo a nessuno, in quanto Lui mi disse di farlo e di permettere di averne il darshan soltanto a coloro che vengono qui a meditare per almeno dieci giorni. Istruzioni simili furono date al Maestro Kirpal, ecco perché non apriva mai la porta della stanza dove il Maestro Sawan Singh aveva soggiornato presso la casa al suo villaggio. Egli mantenne sempre la santità di quel luogo – apriva la porta alla gente per averne il darshan solo per qualche ritiro speciale o cose simili. Dunque, mi diede istruzioni di fare lo stesso qua. Per questo non permetto a nessuno di vedere questo luogo, non importa quanto mi siano cari, poiché sono le istruzioni e gli ordini del Maestro, non apro questa stanza a nessuno finché non ha meditato per almeno dieci giorni.

Spero che trarrete ispirazione dalla visita di questo luogo. Quale ispirazione dovete trarne? Dovete prendere l'ispirazione di come un'anima, allorché ricevette l'opportunità, fu in grado di lottare con la mente. Sapete che la lotta con la mente è quel che chiamiamo meditazione e coloro che lottano con la mente, ottengono pure la grazia del Maestro. Dovreste essere ispirati da come un'anima ha avuto buon esito lottando con la mente ed è riuscita a realizzare Dio.

Secondo le Sue istruzioni

Sant Ajaib Singh Ji

un discorso dato alla stanza sotterranea di meditazione il 1 marzo 1986

Avete già letto molto riguardo a questo luogo nella rivista *Sant Bani*. Ho già detto che c'era un'anima desiderosa e assetata in questo deserto e il Signore Kirpal, un Oceano di nettare e di grazia, venne a spegnere la sete di quest'anima sofferente facendole assaporare il nettare misericordioso. Egli le fece bere tantissimo nettare e chiudendo gli occhi al mondo esterno, aprì i suoi occhi a quello interiore: la fece estasiare nel Suo amore e inebriamento. Come posso ringraziare quell'oceano di nettare, di grazia per tutto ciò che ha fatto per me? All'esterno possiamo solo usare parole di gratitudine, ma in verità possiamo davvero ringraziarlo andando interiormente. Solo andando interiormente, lo ringraziamo e gli esprimiamo la nostra gratitudine nel vero senso della parola.

Nella Sant Mat porta frutto solo ciò che è compiuto secondo le istruzioni del Maestro. Hanno buon esito soltanto quelle cose eseguite secondo gli ordini e l'obbedienza al Maestro.

Questo luogo non fu costruito per adempiere un mio desiderio. Di fatto, sin dalla fanciullezza ho avuto l'abitudine di restare solo e di essere indifferente alle persone. Mi costruivo sempre un posto sottoterra per meditare. Ma questo luogo non fu costruito per mio desiderio o abitudine: fu fatto in accordo alle istruzioni e agli ordini del grande Maestro Kirpal. Molte volte Egli venne qua e pose i Suoi piedi benedetti – i Suoi piedi benedetti per i quali molti bramano – su questo luogo. Anche gli dèi e le dèe bramano quei piedi benedetti. La gente anela e ha tentato in molti modi di manifestare quei piedi benedetti nell'intimo, ma non ha avuto buon esito. Egli venne qua con quei piedi benedetti molte volte. Egli si manifesta soltanto dentro quelle anime benedette che modellano la loro vita secondo le Sue istruzioni.

Misericordiosamente anche il Maestro Sawan Singh costruì una specie di stanza sotterranea per Mastana Ji del Baluchistan. Quando fece quella caverna per lui, a quel tempo chiese a Mastana Ji: “Mastana, dovrei renderti il possessore del Baluchistan?”. (Baluchistan era il luogo di provenienza di Mastana Ji). Mastana disse: “Ho qualcosa a che vedere con il fatto di diventare il possessore del Baluchistan? Possiedo solo Te e ho bisogno solo di Te.

Non ho bisogno di diventare il possessore o il re di alcun luogo”.

Mastana Ji ricevette alcune istruzioni quando Sawan fece la caverna per lui. Gli disse che lo avrebbe reso il possessore di Bagghar, il nome della zona in cui viviamo ora. In questa zona ci sono molti contadini ed è chiamata la zona dei contadini. Quando Sawan Singh disse a Mastana Ji che lo avrebbe reso l'imperatore di Bagghar, la gente non poteva credere alle parole del Maestro Sawan Singh. La gente non capì quel che diceva e non credeva che le sue parole si sarebbero avverate. Prese a dire: “Come può Sawan Singh rendere Mastana Ji l'imperatore di questa zona del Rajasthan?”. Ma i Santi hanno i loro modi per operare. Così, quando Baba Sawan costruì quella caverna per Mastana Ji e disse che doveva andarvi a meditare, aggiunse pure che non sarebbe dovuto uscire nemmeno per partecipare al funerale del Maestro Sawan Singh, e tutti coloro che non avessero creduto alle sue parole, a tempo debito si sarebbero pentiti. Ebbene, quando Mastana Ji andò a meditare sottoterra, non uscì nemmeno per la cremazione del Maestro Sawan Singh.

Successivamente, quando le parole del Maestro Sawan Singh si avverarono, quando Mastana Ji diventò il re di questa zona, tutti sanno che continuò a distribuire ricchezze e soldi alla gente giorno e notte. Tutti rimasero sorpresi e si chiedevano dove ottenesse quel denaro da distribuire alla gente. Il governo dell'India tentò molte volte di cercare prove contro di lui, ma non riuscirono a trovare nulla eccetto pietre e ciottoli. Tuttavia Egli seguì a dare alla gente la grazia e le benedizioni del Maestro Sawan Singh.

Mastana Ji aveva molto amore e rispetto per il Maestro Kirpal Singh. Spesso diceva che il Maestro Sawan è Dio e Kirpal è il Figlio di Dio. Diceva pure: “Il Maestro Sawan Singh mi ha elargito molta grazia. Qualunque cosa sia, è per la grazia e per le benedizioni del Maestro Sawan Singh. Coloro che vogliono vedere i frutti della meditazione, dovrebbero andare a vedere il Maestro Kirpal Singh”. Lo chiamava il grande meditatore.

Mastana Ji elargì molta grazia anche a questa povera anima. Andai a vederlo perché volevo avere conferma di quel che il Maestro Sawan Singh mi aveva detto in occasione della mia visita con Baba Bishan Das. Il Maestro Sawan Singh mi aveva detto che il Potere incaricato di darmi l'iniziazione sarebbe venuto da me per conto suo. Volevo sapere da Mastana Ji se sarebbe stato lui a darmi l'iniziazione. Allorché glielo domandai, rispose: “No, non sono io; Egli è molto potente – così potente che se due cannoni stanno sparando, Lui potrebbe mettere le mani su ambedue i cannoni e impedir loro di sparare. È molto potente e verrà a darti l'iniziazione al Naam per conto

suo". A causa dei desideri e delle benedizioni di quei grandi Maestri, quando il Maestro Kirpal stesso venne qua a elargirmi la grazia, capii che ero molto fortunato.

Ringrazio il Maestro Kirpal per tutta la grazia che mi elargì, in virtù della quale riuscii a fare tutto quello che mi disse. Noi non possiamo fare nulla senza la grazia del Maestro. Il Maestro Kirpal venne a vedermi ed elargì personalmente la grazia a questa povera anima sofferente.

Nella mia fanciullezza quando leggevo dei grandi Maestri e dei loro discepoli, sentivo la brama in me – incontrerò un Maestro che elargisce tale grazia ai suoi discepoli? Ero solito chiedermi che tipo di persone venissero in contatto con un perfetto Maestro. Anch'io leggevo di quei discepoli che ottennero l'iniziazione da un Maestro perfetto e poi in seguito si allontanarono da Lui. Mi chiedevo: "Come potevano quelle persone fare questo quando avevano un Maestro perfetto? Come potevano non credere nel loro Maestro e non credere nei suoi comandamenti?". A quel tempo ebbi in mente che se, con clemenza, mi fossi imbattuto in un Maestro perfetto e avessi ricevuto l'iniziazione da Lui, avrei obbedito alle sue parole. Dunque sono molto grato al Maestro che venne a darmi l'iniziazione: con la sua grazia riuscii a meditare secondo i suoi ordini.

Quando il Maestro Kirpal mi ordinò di meditare sottoterra, riferì altre cose che mi aveva già detto prima. Disse: "Verranno gli Americani. E la fragranza uscirà dal tuo corpo". A quel tempo gli altri presenti si chiedevano che cosa sarebbe accaduto. Dicevano: "Com'è possibile che la fragranza uscirà da un corpo umano, di solito la fragranza esce da un fiore? Come può uscire da quest'uomo?". Ad ogni modo, quando le parole del grande Maestro Kirpal si avverarono, tutti si chiedevano come stesse succedendo. Mi rendo conto di essere molto fortunato perché mi ha elargito le Sue benedizioni e ha posto i suoi piedi benedetti su questo luogo. Sono molto riconoscente per essere riuscito a fare tutto quello che mi ha detto.

Sappiamo che una cara anima tollera l'atteggiamento critico di qualcuno nei suoi riguardi, ma quando le critiche sono rivolte al suo Maestro, non le tollererà mai. Quando Sawan Singh stava compiendo la sua opera, un gruppo di persone si oppose molto a lui. Pubblicarono perfino un libro contro di lui dicendo che il Maestro Sawan Singh aveva comprato molta proprietà e gestiva il langar con il denaro del sangat. Quando quelle persone scrissero ciò, Mastana Ji non riuscì a sopportarlo. E solo per mostrar loro la verità, incominciò a distribuire denaro. Diceva: "Voi dite che il Maestro Sawan Singh ha comprato proprietà e nutre il langar con il denaro del sangat. Non mi chiamo nemmeno il cane del Maestro Sawan Singh perché i cani sono

migliori di me, sono solo un suo umile essere. Voi non sapete chi è Sawan Singh e come opera. Ve lo mostrerò io”. Per rispondere a quelle critiche contro il Maestro Sawan Singh, Mastana Ji distribuì denaro e la gente non riuscì a scoprire da dove venisse. Non esiste un calcolo di quanto ne abbia distribuito. Fece questo solo per dimostrare chi fosse il Maestro Sawan. Diceva: “Voi non sapete quale potere abbia portato nel mondo il Maestro Sawan Singh. Lo avete visto solo esteriormente e non conoscete il suo operato”.

Egli soleva parlare del Maestro Sawan Singh anche al sangat. Ho avuto molte opportunità di sedere ai piedi del Maestro Sawan Singh e quando andavo da Mastana Ji, poiché il suo sangat non aveva visto il Maestro Sawan Singh, mi chiedeva di alzarmi e di parlare del Maestro Sawan Singh. Allora lo descrivevo proprio come lo avevo visto – com’era bello e radioso. Quando parlava, anche gli uccelli e gli animali si fermavano, anche loro si scioglievano come la cera. Sia il sole sia la luna erano sotto il suo controllo. Descrivevo Sawan come lo avevo visto. Molte volte Mastana mi chiedeva di descriverlo. Diceva: “Voi non conoscete la grandezza del Maestro Sawan Singh”. Ripeteva sempre: “Quando una persona che non osa nemmeno definirsi il cane del Maestro Sawan Singh, può distribuire così tante ricchezze, immaginate solo quale tipo di potere possieda il Maestro Sawan Singh”.

Spero che tutti voi andrete nella stanza sotterranea pregando di fare il vostro Bhajan e Simran, di purificare la vostra vita con la meditazione, e che quell’Oceano d’Amore vi elargirà tutta la Sua grazia e adempirà i vostri desideri.

Spesso ho detto che non a tutti viene permesso di entrare in questa stanza. L’accesso è consentito soltanto a coloro che sono venuti qua per otto o dieci giorni, in accordo con le istruzioni del Maestro Kirpal. Egli diceva che nessuno avrebbe dovuto dormire o fare nulla qua; bisogna ricordare solo Dio. Nessuno dovrebbe avere alcun pensiero negativo mentre visita questo luogo.

*La via da cuore a cuore**Sant Ajaib Singh Ji**due discorsi del gruppo di ottobre 1986, in quel gruppo per alcuni giorni Sant Ji era stato troppo malato per stare con i discepoli*

Riguardo a questa stanza sotterranea, ho detto molto e molto è stato pubblicato sulla rivista, che avrete letto. Oggi non mi dilungherò poiché, come sapete, non devo parlare molto a causa della mia salute. Ma spero che ricorderete sempre e otterrete ispirazione da quel che accadde a questa pover'anima in questo luogo. Di fatto, fu Dio Onnipotente Kirpal stesso che mi ispirò ad entrare in questa stanza sotterranea. A quel tempo questa pover'anima aveva abbandonato il sostegno del mondo intero per confidare sul sostegno del Signore Onnipotente. Egli stesso mi fece entrare interiormente; Egli stesso pose la sua mano amorevole, clemente sui miei occhi e li chiuse all'esterno per aprirli nell'intimo. Veniva a vedermi ogniqualvolta desiderava. Ogniqualvolta riteneva opportuno, veniva a darmi il suo darshan.

Il Maestro non è ingiusto, anzi è veramente la persona giusta. Se qualcuno siede nella Sua rimembranza, se qualcuno è amorevolmente devoto a Lui, Egli viene di certo a spegnere la sete di quel discepolo. Quando concede l'iniziazione, dà all'iniziato il diritto di entrare in Sach Khand. Ma Egli pone pure una condizione agli iniziati ossia, come diceva il Maestro, che se non potete meditare, se non potete fare altro, almeno amate il Maestro. Non repute mai il Maestro come un essere umano, poiché dovrete sapere che Egli ha assunto il corpo umano solo per venire nel mondo per liberarci. Noi soffriamo e siamo schiavi in questa prigione del mondo. Egli ha assunto la forma umana solo per liberarci da questa prigione. Spero che anche voi trarrete la stessa ispirazione da questo luogo affinché riuscirete ad obbedire ai comandamenti del Maestro, a mantenere vero amore per il Maestro e a percorrere la via da cuore a cuore con il Maestro.

alla stanza sotterranea, il 5 ottobre 1986

Ancora una volta vi ringrazio tutti poiché avete fatto quel lavoro che i Santi esigono e sperano sempre dai loro discepoli. Siete stati molto pazienti e avete fatto molto Bhajan e Simran. Tanti amati mi hanno rivelato le loro altissime esperienze, che non posso descrivere. Apprezzo tutto questo e vi

sono riconoscente per aver meditato.

Questo mondo è saturo di sofferenza, è il mondo del Potere Negativo. I Santi vengono nel mondo per alleggerire il fardello e le sofferenze degli amati. Sono mandati da Dio Onnipotente solo per questo scopo. Essi accettano sempre qualunque dolore o sofferenza sopraggiunga nel Volere del Maestro. Accettano il dolce Volere del Maestro. Kabir Sahib ha detto: “Se non ci fossero i Santi in questo mondo, esso sarebbe bruciato poiché è pieno di sofferenza”. Ora potete mantenere questa pazienza e meditazione quando tornate a casa solo meditando, dato che sapete che cosa significa disciplina: potete mantenerla solo facendo con regolarità il vostro Bhajan e Simran.

Esteriormente conoscete la condizione del mondo. In questo momento è estremamente importante per tutti i satsanghi avere molto amore, il più possibile, e meditare il più possibile: attualmente nel mondo, che è pieno di sofferenza, si richiede questo. In effetti, soltanto i satsanghi hanno la vera meditazione e il vero Sentiero con cui unirsi a Dio Onnipotente. È possibile che guardando il vostro amore, la vostra devozione, Dio Onnipotente perdoni molte altre anime.

Auguro a tutti voi il migliore viaggio di ritorno e sono molto grato ai nostri Maestri Baba Sawan Singh e Hazur Maharaj Kirpal Singh Ji per averci misericordiosamente dato quest'opportunità di sedere nella loro rimembranza per dieci giorni.

un discorso d'addio, nella stanza superiore, il 6 ottobre 1986

Il lungo, lungo viaggio

Sant Ajaib Singh Ji

*un discorso dato il 5 novembre 1986 alla stanza sotterranea,
Sant Bani Ashram, Rajasthan*

In ogni gruppo ispiro tutti voi a ricordare un paio di cose che vi dico sempre, ossia che dovrete calmare la mente e non prestare attenzione ai rumori esterni mentre meditate. Non permettete alla mente di vagare all'esterno e tenete sempre l'attenzione al Centro dell'Occhio. Se ricorderete queste cose che dico ad ogni gruppo, vi aiuteranno di certo nella spiritualità, ma vi saranno pure d'aiuto nella vita mondana.

Ogniqualevolta i *Param Sant*, i Maestri perfetti sono venuti nel mondo, non importa a quale religione o comunità siano appartenuti, ci hanno sempre detto: esistono due Esseri che non dimenticano nulla e non fanno errori. Uno è Dio onnipotente e l'altro è il beneamato Devoto di Dio, il Santo che viene mandato in questo mondo da Dio onnipotente.

I Maestri non rivelano nulla ai loro discepoli per conoscenza libresca o per sentito dire. Spiegano ai loro discepoli solo quel che essi stessi hanno superato e sperimentato nella loro vita, e su cui hanno meditato.

Bulleh Shah disse che Dio è venuto nella forma di un uomo. E quando la porta interiore si aprì ad Ajaib, anche Lui disse che Dio è venuto dopo esser diventato un uomo. Tutti i Santi hanno dichiarato questo. Anche Guru Nanak Sahib afferma: "Non repute il Maestro come un essere umano".

Ebbi la buona ventura di sedere ai piedi di Baba Sawan Singh Ji – ebbi molte opportunità. L'amore che Baba Sawan Singh aveva per il suo Maestro, Baba Jaimal Singh, era così profondo e così grande che non è descrivibile. Non se ne può parlare, non può essere scritto su alcun libro. Era molto profondo e ogniqualvolta quell'Oceano dell'Amore veniva nel Maestro Sawan Singh, quando veniva con piena forza, allora spezzava tutte le barriere e il Maestro Sawan Singh vedeva Baba Jaimal Singh dappertutto.

Baba Jaimal Singh disse sempre a Baba Sawan Singh che quando il discepolo ottiene l'iniziazione al Naam dal Maestro, in seguito nemmeno durante i sogni, nemmeno in uno stato di oblio dovrebbe pensare che il Maestro sia un essere umano; dovrebbe sempre repute il Maestro come Colui che è venuto in questa prigione per liberare noi prigionieri.

Il Maestro Kirpal Singh Ji gradiva moltissimo i bhajan, gioiva nel sentire i bhajan. Ogniqualvolta ne avevo l'opportunità, gli cantavo i bhajan con grande desiderio. Quando un'anima desiderosa canta un bhajan al Maestro, è così profondo e così saturo di brama che l'Oceano d'Amore in quell'anima agognante irrompe con piena forza e spezza tutte le barriere. Bene, quando nei bhajan si presentava quel tipo di amore, anche il Maestro Kirpal versava lacrime. Ricordava i momenti con il suo Maestro, Baba Sawan Singh.

Molti mi incoraggiano a costruire un ashram sulla strada; e molti hanno detto perfino: "Se non puoi farlo, ne facciamo noi uno per te in città. Non devi venire qua – costruiremo noi l'ashram per te". Tanti si lamentano che il viaggio fin qui è molto difficile e che dovrei trasferirmi in città o vicino alla città dove si arriva comodamente. Il Maestro Kirpal, il Dio della mia anima, intraprese molte volte, anche quando era malato, quel viaggio che la gente ritiene lungo e difficoltoso. Ora voi sapete che prima dell'arrivo dei gruppi, noi prepariamo la loro venuta. Sapete che una volta arrivati all'ashram, ottenete tutte le comodità; impieghiamo perfino tre o quattro giorni prima della vostra venuta per preparare la strada e le cose affinché non abbiate problemi. Tuttavia quando l'amato Kirpal, il Dio della mia anima, venne qui, non c'era alcuna comodità o agio ad attenderlo. Non dovremmo esitare a fare il viaggio che il nostro Amato Maestro intraprese senza lamentele. Il Maestro Kirpal Singh sapeva solo questo: "Ho fatto sedere qualcuno nella mia rimembranza ed egli non andrà altrove"; Lui veniva, faceva il Suo lavoro e tornava.

Vi spiegherò il *Tisra Til* o il Centro dell'Occhio più chiaramente. Spesso ho detto che il *Tisra Til* è il luogo dove sono localizzate la mente e l'anima. È il luogo dove inizia il nostro viaggio. Voi dovrete dormire bene la notte, alzarvi di buon mattino alle tre con lo stomaco vuoto e meditare continuamente per due ore o due ore e mezzo; fate il Simran rimanendo al *Tisra Til*. Facendo il Simran continuamente e rimanendo al Centro dell'Occhio, raggiungete il primo piano, che è pure chiamato *Jot Niranjan*; i mahatma lo chiamano *Ishwar* o Dio. I musulmani lo chiamano Allah. Questo è il luogo dove il Signore Krishna mostrò ad Arjuna la vera forma del creatore. È il centro del piano astrale, è il luogo dove vengono predisposti tutti gli altri preparativi.

Anche se attualmente siamo in grado di udire lo Shabd o la Corrente Sonora, tuttavia quel Suono non è così efficace: non innalza la nostra anima in quanto non abbiamo ancora raggiunto il Centro dell'Occhio. Se avessimo

raggiunto il *Tisra Til*, allora l'anima sarebbe innalzata dallo Shabd stesso, poiché lo Shabd, che proviene da Sach Khand, risuona al Centro dell'Occhio. L'anima che ha raggiunto il Centro dell'Occhio, va negli altri piani afferrando lo Shabd. Quando ci ritiriamo al Centro dell'Occhio e, in seguito, udiamo lo Shabd, quella Corrente Sonora ci porta in altri piani e noi raggiungiamo la sommità di *Trikuti*, il piano causale.

Allora si manifesta lo Shabd del terzo piano che eleva l'anima nei piani più alti. Senza dubbio esiste un unico Shabd – solo uno Shabd o Suono proviene da Sach Khand – ma passando attraverso vari piani, si dice che sia diverso; di fatto esiste un solo Shabd.

Quando l'anima è innalzata dallo Shabd del terzo piano, allora tutte le catene e tutti gli impedimenti, gli attaccamenti della mente e dei sensi sono spezzati. Tutte le forze e i poteri della mente, i poteri negativi che trascinano l'anima verso il basso, rimangono in basso e l'anima, affrancata da tutte queste cose, si eleva ai piani più alti. L'anima abbandona tutte le tre coperture fisico, astrale e causale – e solo quando va al quarto piano, ottiene la consapevolezza della propria Vera Casa.

Dato che tutte le catene e i poteri che trascinano l'anima verso il basso rimangono giù, quando essa raggiunge il terzo piano e si libera di tutte quelle forze, allora si prepara per andare al quarto piano. L'anima raggiunge il quarto piano – chiamato *Bhanwar Gupha*, denominato pure la porta di Sach Khand – e allora ottiene un inebriamento illimitato: si rende conto che anche lei possiede le stesse qualità di Dio Onnipotente e non è diversa da Dio. La differenza era solo dovuto al fatto di essere separata da Lui.

Una volta raggiunto Sach Khand, l'anima realizza sé stessa e solo allora matura in lei la vera fede in Dio Onnipotente o nel Maestro. In seguito, non importa quel che accade, non perde fede nel Maestro. In seguito, tale anima accetta qualunque dolore o felicità sopraggiungano, qualunque cosa avvenga nel Volere di Dio. Solo quando ciò accade, l'anima si rende conto di essere una goccia di acqua e Dio Onnipotente è come un vasto oceano. Era chiamata goccia solo perché era separata da Lui. Ora, una volta immersi nell'oceano, anche lei diventa oceano. L'anima si reputa tale finché è separata da Dio Onnipotente.

I Sant Satguru provengono da quel piano e sono le incarnazioni di *Sat Purush*. Si immergono in *Sat Purush* soltanto le anime che raggiungono quel piano. Un'anima raggiunge quel piano, si fonde con *Sat Purush* e solo allora dentro di lei si manifestano la misericordia e la grazia per le altre anime che soffrono nel mondo. L'Anima Maestra pensa che pure le altre anime sofferenti nel mondo, dovrebbero tornare alla Vera Casa dove non

esiste alcun dolore, alcuna sofferenza: vale la pena vedere quel piano. Non è descrivibile a parole. In quel piano non esistono trucchi della mente, non esiste dolore, non esiste sofferenza. È il piano della pace e della felicità totali.

Quando l'anima raggiunge Sach Khand e si unisce con *Sat Purush*, ottiene la grazia, prova pietà per le altre anime che stanno soffrendo nel mondo e così ritorna in questo mondo assumendo il corpo che è pieno di sporcizia e di sudiciume, pieno di sofferenze solo per il bene delle altre anime.

Le anime fortunate – coloro che accettano le istruzioni di quell'anima giunta da Sach Khand – tornano alla Vera Casa e anch'esse godono lo stesso tipo di felicità e di pace.

Guru Nanak dice: "Chi ha riconosciuto *Sat Purush* è il Satguru, e obbedendogli potete ottenere la liberazione". Perciò, se meditate dopo averla compresa, non è difficile. Fate il vostro lavoro mondano per tutto il giorno, dormite la notte ma alzatevi di buon mattino e meditate per due ore o due ore e mezzo. Se fate questo propriamente e perfettamente, allora potete anche progredire e avere buon esito sul Sentiero.

La fragranza del Naam *Sant Ajaib Singh Ji*

alla stanza sotterranea, 6 dicembre 1986

Avrete letto e sentito molto riguardo a questo luogo. Il luogo dove un Amato di Dio, un caro figlio di Dio ha preso il sostegno del Maestro e ha obbedito ai suoi comandamenti compiendo il lavoro per il quale otteniamo la nascita umana almeno una volta, dopo essere passati attraverso il ciclo delle otto milioni quattrocentomila nascite e morti, diventa importante. Il luogo dove un amato ha praticato la devozione di Dio e ha obbedito ai suoi comandamenti, diventa importante. La devozione di Dio è l'unica cosa che possiamo fare in questa nascita e in nessun'altra.

Guru Nanak dice: "È fortunato quell'amato di Dio che si attacca ai Piedi del Maestro, che si innamora del Maestro".

Fu un momento molto piacevole quando il Maestro mi fece sedere in questa stanza. Questo luogo fu costruito secondo i suoi ordini ed Egli stesso mi fece sedere in questa stanza. Egli stesso mi chiuse gli occhi all'esterno e disse: "Non dovresti uscire per venire a vedermi. Ogniqualvolta sento che sarà appropriato, verrò a vederti per conto mio". Ancor prima di ricevere l'iniziazione, fu Lui stesso a venire da me.

Per venticinque anni della sua vita Egli seguì a dire: "Sta alla gente voler ricevere la grazia del Maestro". Che colpa ne ha chi è venuto a dare? (La sua grazia) dipende dalla nostra ricettività, dipende dalla purezza del nostro ricettacolo e dipende da come guardiamo il Maestro. Ma quando questa povera anima ebbe il darshan dell'Imperatore della Spiritualità, sapeva che era venuta quella persona che stava per dargli qualcosa.

Sin dall'infanzia ho sempre custodito questo desiderio ardente: "Possa io incontrare un Imperatore che sia il tesoriere del Naam e sia mandato da Dio stesso". Non desideravo un imperatore del mondo.

Sin dall'infanzia amavo il Gurbani o gli scritti dei Guru sikh, amavo leggere i Bani di tutti i Santi o gli amati di Dio.

Riguardo ai re di questo mondo, Kabir Sahib dice: "Se un povero va da un re che possiede molte cose materiali, il re gli volterà la schiena perché temerà che il povero chieda qualcosa. Ma se un re va alla casa di un povero, questi gli darà il benvenuto con tutto quel che possiede". In questo mondo

noi diventiamo re e poveri secondo i karma delle vite passate. Ma Kabir Sahib dice: “La realtà è questa: è povero chi non ha il Naam nel proprio cuore”. Chi possiede il Naam, è il vero imperatore.

L'altro ieri ho scritto un bhajan che dice: “Ottenendo le elemosine da Sawan Shah, Egli ricolma i sacchi vuoti”. Significa che Kirpal ottenne le elemosine da Sawan, l'imperatore. Egli non chiese nulla di mondano e non ottenne nulla di mondano, poiché Sawan era l'imperatore del Naam. Egli non ne ottenne solo un po', ne ottenne tanto da riempire i sacchi di tutti. Ma noi abbiamo i sacchi strapieni di cose materiali, dov'è lo spazio per il Naam?

Coloro che chiesero cose mondane, le ottennero da Lui. Coloro che chiesero il suo darshan, lo ottennero. Spesso ho detto che sin dall'infanzia ho sempre nutrito la brama e il desiderio di vederlo. Non ho chiesto nulla di mondano, ho solo chiesto il suo darshan ed Egli mi ha dato solo quello. Anche dopo averlo ricevuto, non chiesi di non ammalarmi, di ottenere la felicità del mondo. Non chiesi nulla di natura mondana, ma Egli mi diede tutto quello che avevo bisogno. Spesso ho detto: “Se chiediamo al Maestro e il Maestro si manifesta a noi, Egli viene con ogni prosperità del mondo. Ci dà qualunque cosa abbiamo bisogno”. In verità, quando ci siamo abbandonati al Maestro, sta a Lui darci quel che desidera. Lui sa qual è la cosa migliore per noi; dunque dovremmo essere paghi di qualunque cosa ci dia.

Spero che da questo luogo otterrete l'ispirazione e vi sentirete fortunati, poiché siete stati scelti dal Maestro per praticare la Sua devozione. Dovreste sapere che il Maestro si è assunto il compito di migliorare la condizione del mondo. Dovreste diventare un esempio per gli altri in modo che la fragranza del Naam emani da dentro di voi. Se un satsanghi migliora la condizione di cento persone, immaginate semplicemente quante persone miglioreranno nel vostro paese.

Miei cari, ho visto in India che c'era un tempo in cui nessuno fumava, nessuno beveva vino, non bevevano nemmeno il tè. Ma dopo l'indipendenza, le compagnie che producevano queste cose andarono in tutti i villaggi e all'inizio distribuirono gratuitamente tabacco, vino e tè affinché la gente si abituasse ad usarli. Gradualmente li coinvolsero in quelle cose. E voi sapete ora quanto tutte quelle cose siano diffuse, come tutti le usino. Pertanto, quando una persona può diffondere cose negative in tal modo, immaginate un po' se tutti voi emanaste la fragranza del Naam da dentro di voi con la meditazione. Influenzereste le persone nel vostro vicinato e mostrereste loro che da quando voi avete migliorato la vostra vita praticando la

devozione, loro possono fare altrettanto. Se le persone negative possono diffondere le loro cose negative, perché le persone positive non possono diffondere la loro bontà?

65

*Il prezzo della felicità**Sant Ajaib Singh Ji**alla stanza sotterranea, il 3 gennaio 1987*

Sono molto contento che Russell Perkins pubblichi qualunque cosa dica riguardo a questa stanza sotterranea nella rivista *Sant Bani*; lavora proprio duramente e pubblica tutti i discorsi che pronunzio qui. Dovreste leggere la rivista *Sant Bani* con amore e attenzione. Se non lo state facendo, fatelo; in realtà ci sono molte domande e risposte, tanti altri discorsi che Russell stampa di volta in volta. Non v'è domanda che non abbia risposta, pertanto se leggerete la rivista dall'inizio alla fine, otterrete la risposta a tutte le vostre domande.

Anche se non siete nel gruppo, se leggerete i discorsi del *Sant Bani*, sarete ispirati e otterrete la giusta direzione per fare il Bhajan e Simran. Uno degli amati mi ha chiesto durante il colloquio una domanda riguardo alla stanza sotterranea. Non ho risposto, ma mi sono reso conto che quell'amato non aveva letto il *Sant Bani*, poiché la sua domanda aveva già avuto risposta. Molti pensano: "Basta costruire una stanza sotterranea e meditare, in quel modo controlliamo la mente". Ma non è vero – in quel modo non possiamo controllare la mente – per farlo dobbiamo lavorare duramente. Ci furono molti motivi che spinsero alla costruzione di questa stanza sotterranea e al fatto di meditarvi. Solo i Sant Satguru – sotto la cui direzione e per i cui ordini questa stanza fu costruita – sanno perché fu fatta.

I vecchi iniziati sono al corrente di come il Maestro Kirpal tenne numerose conferenze e invitò molte persone; vi parteciparono molti capi conosciuti. I vecchi iniziati sanno come le persone che parteciparono alle conferenze, anziché essere ispirati a meditare e meditare, avevano il desiderio di farsi fotografare con i dignitari o con il Maestro Kirpal – nessuno voleva sedere sottoterra a meditare. Sono molto fortunato per esser stato scelto da Lui. Egli mi scelse per fare questo lavoro e mi disse che avrei dovuto meditare in questa stanza; mi disse che non dovevo partecipare ad alcuna conferenza e lui sarebbe venuto a trovarmi al momento appropriato. E questo è vero: venne a vedermi ogniqualvolta volle.

Fino a un certo punto lo scopo di Hazur nell'organizzare le conferenze ebbe buon esito. Come Lui stesso mi ha detto, in India ci sono moltissime

religioni e comunità e la gente combatte fra di loro; una comunità combatte con un'altra. Ecco perché Hazur Kirpal invitò e radunò i capi di tutte le diverse religioni dell'India; sperava che presentando la verità del Naam dentro di loro e cucendoli nel santo filo del Naam, avrebbero smesso di combattere fra di loro e avrebbero accettato la verità.

Il mio Gurudev, di fronte ad un affollato sangat a Ganganagar, disse: "Desidero e ho suggerito questo al governo, che tutti i monasteri e i cosiddetti luoghi religiosi siano venduti e con quel ricavato si facciano opere per il benessere pubblico. Sarò il primo a vendere il mio luogo per contribuire a questo lavoro". Ma aggiunse che il governo non desiderava accettare quel suggerimento.

Il Maestro Sawan Singh Ji diceva: "Se la vostra mente vaga e si disperde nel mondo esterno, anche dopo aver costruito una stanza sotterranea ed esservi seduti là, dovrete reputarvi il più grande capofamiglia di questo mondo. E se la vostra mente non vaga, se la vostra mente è concentrata, pur vivendo nel mondo, siete uno dei più grandi *sanyasis*".

Dunque, innanzi tutto, non dovremmo fidare su noi stessi bensì cercare il sostegno del Maestro; dovremmo voltare le spalle alla fama, alla rinomanza, alle lodi del mondo. Lavoriamo duramente, infatti sappiamo che pure nel mondo non possiamo conseguire nulla senza un duro lavoro.

Una madre non può dare nascita al figlio senza affanno. Se vogliamo estrarre l'oro da una miniera, dobbiamo lavorare sodo. E se volete estrarre le perle dall'oceano, dovete tuffarvi in profondità nell'acqua. Anche per raggiungere l'amore mondano, dobbiamo proprio darci da fare. Sapete quanti sacrifici e diversi trucchi utilizzi un uomo per conquistare anche l'amore mondano.

I Santi ci dicono che il prezzo della felicità è il dolore. Se qualcuno afferma di aver conseguito il successo o le comodità mondane senza un duro lavoro, significa solo che sta addossandosi un ennesimo fardello, visto che bisogna lavorare molto duramente nel mondo per ottenere il benessere e le comodità. Il Sentiero della Spiritualità e la meditazione sono ancora più complicati, poiché in questo Sentiero per avere buon esito in meditazione dobbiamo lottare con la mente. Dobbiamo affrontare un nemico ostinato, ossia la nostra mente. E se vogliamo fare anche un solo passo nel Sentiero della Spiritualità, dobbiamo combattere con lei. Non si arrenderà facilmente, di conseguenza dobbiamo lavorare proprio duramente nella lotta con la mente.

Miei cari, non è una questione di parole. I nostri cuori sono debolissimi e siamo diventati ladri con le nostre pratiche. Vogliamo raggiungere il succes-

so solo a parole, ma non è possibile. Dobbiamo lavorare assai duramente.

È una buona idea costruire una stanza sotterranea, non v'è nulla di male in questo; ma è cento volte più importante sedervi dentro e meditare.

Spesso ho detto che durante la seconda guerra mondiale, non ero adulto, ero ancora adolescente. A quel tempo la gente accettava il carcere per venti anni o oltre piuttosto che combattere nell'esercito, poiché sapeva che la morte sarebbe stata certa. Sapeva che in caso di arruolamento avrebbe dovuto abbracciare la morte. Ma io diedi felicemente il mio nome per entrare nell'esercito; a quel tempo non ebbi alcuna difficoltà ad arruolarmi. Ho anche detto che quando entrai nella stanza sotterranea, mi resi conto che era stato facilissimo per me arruolarmi e capii quanto fosse difficile meditare. Di fatto, la mente viene e ti affronta come un leone, fa del proprio meglio per impedirti di entrare nell'intimo.

Soltanto coloro che lottano con la mente, si rendono conto di questo. Non sono l'unico a dire questo. Il Maestro Sawan Singh Ji diceva: "Se fate affrontare alla vostra mente un cannone, lo farà facilmente; ma se la ispirate a meditare, si rifiuterà".

Sapete che il Supremo Padre Kirpal si affannò molto in meditazione ed ebbe buon esito a livello pratico; Egli ci diede le chiavi affinché anche noi potessimo avere successo praticamente in meditazione. Lui non aveva letti confortevoli su cui dormire la notte? Non aveva una coperta per coprirsi e rimanere comodo di notte? Perché trascorse le notti in piedi, immerso fino al collo nelle acque del fiume Ravi? Fece questo solo per avere successo in meditazione.

Prima di tutto abbiamo bisogno di sviluppare la fede esterna; una volta che abbiamo sviluppato fede nel Maestro esteriormente, se l'abbiamo sviluppata così tanto che nessuno può farla vacillare, allora diventa molto facile per noi entrare nell'intimo. Quando entriamo interiormente e ci concentriamo, allora vediamo ogni cosa. Dentro di noi ci sono stelle, soli, lune e la Forma del Maestro. Se abbiamo sviluppato fede nel Maestro e andiamo nell'intimo con piena fede in Lui e ci concentriamo, vediamo tutte quelle cose. Quando perdiamo la concentrazione e l'attenzione scende dal Centro dell'Occhio, allora non vediamo alcuna stella, sole, luna né la Forma del Maestro.

Sono molto contento che negli ultimi otto o nove giorni abbiate meditato. Nei Satsang che avete seguito ogni giorno, ho parlato molto della purezza. Dovremmo mantenere la purezza nelle nostre vite. Non dovremmo continuare a diventare schiavi della mente in tutte le nostre nascite. Qualche vol-

ta, in qualche nascita, almeno in questa nascita dovremmo obbedire agli ordini del Maestro e negare la nostra mente. Non obbediamole più e manteniamo la purezza. Se manterremo la purezza esteriormente, allora la mente si purificherà con maggior facilità, e quanto più pura sarà la mente, tanto più pura diventerà l'anima: a quel punto non le sarà difficile concentrarsi.

C'è un'altra cosa che vorrei dirvi, non riguarda per niente i Satsang, ma ha a che vedere con il vostro corpo. Sapete che oggi giorno siamo inondati dalle droghe e tutti nel mondo ne sono coinvolti. La gente che vende droghe dice che se le usate, riuscirete a conseguire la concentrazione di mente, vi rilasserete e cose del genere. Tentati da quelle parole, la gente inizia ad usarle ed è molto distruttivo per la mente e pure per il corpo. Con l'uso delle droghe non otterrete alcun tipo di rilassamento o concentrazione di mente, danneggerete il corpo e il cervello, la coscienza. Può farvi molto male. Non esiste alcuna medicina all'infuori del Naam che possa rilassare la mente o aiutarvi a conseguire la concentrazione della mente. Dovreste fare il Simran poiché è l'unica cosa che possa aiutarvi a conseguire la concentrazione.

Spero che capirete l'importanza di questo viaggio. Il Maestro Sawan e il Maestro Kirpal ci hanno misericordiosamente concesso quest'opportunità di venire qui e dovreste capirne l'importanza. Spero che mediterete e sarete ispirati da questo luogo.

Lo scopo di chiamarvi qua è solo che possiate sviluppare l'abitudine di meditare ogni giorno.

66

*Utilizzate il tempo che avete ora**Sant Ajaib Singh Ji**un discorso dato nel febbraio 1987 a un gruppo che visitava
la stanza sotterranea di meditazione*

Sono molto contento che Dio ci abbia dato l'opportunità di sedere nella sua rimembranza per questo periodo di dieci giorni. Solo per la sua grazia siamo riusciti a trascorrere tempo nella sua rimembranza e ne vale la pena solo se la manteniamo, solo se continuiamo a essere nella sua rimembranza e a meditare. Allora il tempo trascorso in quel modo può essere degno di nota e avere buon esito. Se smettiamo di meditare, se non rimaniamo nella Sua dolce rimembranza dopo che ce ne andiamo, allora la meditazione degli ultimi dieci giorni non ha buon esito. Il significato dell'esito in meditazione e della sua rimembranza è che dovremmo trascendere la mente e i sensi. Dio Onnipotente, il nostro Maestro, ci ha affidato la responsabilità di ritirarci al Centro dell'Occhio e possiamo avere buon esito in questo solo se trascendiamo la mente e i sensi.

Miei cari, coloro che vengono in questi gruppi e continuano a meditare anche al ritorno, quando ottengono l'opportunità di ritornare all'ashram, mi parlano del loro progresso in meditazione. Mi rallegro molto di sapere che hanno continuato a meditare dopo aver lasciato l'ashram e per questo hanno progredito molto. Mi parlano delle loro esperienze elevate e mi rallegro molto; sono molto compiaciuto con loro. Quando quei dilette che non meditano al ritorno dai gruppi, tornano ancora qua, si lamentano che la loro mente non è calma, vaga molto oppure hanno dolore nella schiena, nelle ginocchia e cose simili. Trascorrono tutto il tempo a lamentarsi di quelle cose.

Miei cari, vedete che chi continua a meditare progredisce molto, perfeziona molto la propria meditazione. Mentre coloro che smettono di meditare, si lamentano in tutti i modi e non progrediscono. Sapete che possiamo diventare competenti in qualunque lavoro solo se lo svolgiamo con regolarità, con sincerità di cuore. Anche a livello mondano, se facciamo qualcosa per due giorni e poi interrompiamo, non abbiamo buon esito come se la facessimo regolarmente.

Non iniziai a praticare la devozione solo guardando gli altri. Non appresi

a praticare la devozione guardando gli altri; fu qualcosa dettato dall'intimo che iniziai nella fanciullezza.

Per questa ragione mi chiamo il più fortunato, dato che sin dall'infanzia i miei pensieri sono stati molto puri e sono stato devoto a Dio Onnipotente. Perciò quel che il Maestro Kirpal diceva: "C'è cibo per l'affamato e acqua per l'assetato", è del tutto corretto. Egli disse pure che non è difficile realizzare Dio tanto quanto diventare un essere umano. Dichiarava altresì che Dio è in cerca di un uomo: Dio stesso andrà in cerca di un vero uomo. Ecco perché mi reputo il più fortunato, con la Sua grazia i miei pensieri sono stati molto puri sin dall'infanzia. Ecco perché il Signore Kirpal Onnipotente venne da me per conto suo a risvegliare la mia anima assopita.

Sapete che se qualcuno è innamorato esternamente, se ha amore fisico, anche in quell'amore esteriore o mondano l'amante non prova fame, non prova sete; solo per quell'amore abbandona tutto ciò che appartiene al mondo. Nello stesso modo, coloro che nutrono quest'amore divino, coloro che sono innamorati del Maestro, di Dio Onnipotente, anch'essi non prestano alcuna attenzione alla fame o alla sete, non prestano alcuna attenzione alla vergogna pubblica o a cose simili: in realtà sin dall'inizio, sin dall'infanzia anelano, amano veramente Dio Onnipotente. Anche se non lo hanno visto, tuttavia dentro di loro sentono di aver perso qualcosa. Rimangono sempre tristi; Lo aspettano. Se qualcuno chiedesse a uno di loro: "Perché sei triste? Hai perso qualcosa?", risponderebbe: "Bene, non so". Sente sempre di aver perso qualcosa o qualcuno. All'esterno può dire: "Sto bene", ma nel profondo sente quella tristezza perché non vede il beneamato Dio Onnipotente. Tutti i Santi hanno avuto questa tristezza. Anche Guru Nanak custodiva questa tristezza e per questo la gente diceva che era impazzito: "Non ha il potere dell'intelletto", "non ha il potere di pensare" oppure "qualche spirito si è impossessato di lui". Nelle vite di molti Santi sono accadute tali cose quando hanno attraversato questo periodo di profonda tristezza. La gente ha sempre parlato di cose simili, ma soltanto gli amati, i Santi che hanno provato questa tristezza, sanno quel che cercano.

Tali diletti, sin dalla fanciullezza, ricevono sempre i messaggi di amore nella loro anima. Se nascono in una famiglia ricca, tralasciano sempre quella ricchezza per praticare la devozione. Se nascono in una famiglia povera, non agognano la ricchezza e non continuano a raccogliere la ricchezza materiale del mondo. Il loro sforzo, il loro desiderio è solo di trovare ciò che hanno perduto, anelano sempre il Beneamato. Desiderano sempre di incontrare il Signore Onnipotente sin dalla fanciullezza; dentro di loro serbano questo desiderio.

Il vero amante non si lamenta affatto se attraversa qualche momento doloroso o difficile; non si domanda perché è arrivato questo momento oppure “perché devo patire tutta questa sofferenza?”, in quanto sa che il suo Amante può solo elargirgli la grazia e conosce la soluzione migliore. Il vero amante sa solo come amare.

Sapete dell’amore della falena per la luce. La falena ama osservare la luce e ne è così innamorata che va a bruciarsi nella fiamma di quella luce, senza lamentarsi: “Perché mi bruci quando ti amo così tanto? Quando vivo solo per guardarti?”. Mantiene sempre la tradizione dell’amore, ecco perché ogniqualvolta vede la luce, accorre subito a bruciarsi per quell’amore.

Majnu e Laila erano innamorati. Laila era una principessa e Majnu apparteneva a una famiglia poverissima, tuttavia il loro amore non era come quello dei Majnu e delle Laila di oggi. Il loro amore era puro, libero da tutti i piaceri e gli appagamenti mondani. Nelle scritture musulmane è scritto che chi non riesce a mantenere la purezza nell’amore mondano, non può mai avere buon esito nell’amore divino. Anche il Maestro Kirpal diceva: “L’amore mondano è come un ponte da attraversare per ottenere l’amore divino. Il ponte non è per viverci, serve solo per andare dall’altra parte”. Nello stesso modo, la perfezione nell’amore mondano serve solo per ottenere il vero Amore divino.

Majnu soleva errare nella foresta con i fachiri poiché, innamorato di Laila, anche lui era diventato un fachiro. Una volta accadde che Laila voleva avere il darshan di Majnu, voleva vedere l’aspetto di Majnu, com’era a quel tempo. Dunque, predispose una specie di *yajna* (n.d.t. cerimonia) a cui invitò tutti i fachiri e i santi uomini per vedere Majnu.

Tutti parteciparono alla festa. I fachiri, compagni di Majnu, gli dissero: “Andiamo, Laila ci ha invitati e serviranno cibo. Perché non vieni con noi a mangiare?”. Majnu era diventato un fachiro per amore di Laila, ma pensò: “Non andrò finché non capirò se mi ricorda o meno. Dovrei fare qualcosa affinché sia convinto di questo”. Non partecipò alla festa; quando uno dei suoi amici gli chiese di andare, disse: “Bene, io non verrò ma prendi la mia ciotola”. Gli diede la ciotola dicendogli che dopo aver mangiato, avrebbe dovuto prendere dai servitori del cibo per Majnu. Disse: “Accertati di dire che questa tazza mi appartiene, appartiene a Majnu”.

Tutti andarono alla festa e la gente sedeva in varie file; i servitori distribuivano il cibo e Laila uscì per vedere se Majnu era presente poiché aveva fatto quello solo per vedere Majnu, ma lui non c’era. Il fachiro che portava la tazza di Majnu, finì di mangiare e domandò del cibo per Majnu. Disse:

“Questa ciotola appartiene a Majnu”. Anche Laila era presente e si adirò: anziché mettere cibo nella ciotola, le diede un calcio con il piede e la ruppe.

Il fachiro tornò e Majnu domandò: “Mio caro, hai portato del cibo?”. Disse: “Bene, che posso dire? Non ho portato cibo perché Laila ha dato un calcio alla ciotola e l’ha rotta”. “Bene, avresti dovuto dirle che mi appartiene”. “Gliel’ho detto e proprio per quello l’ha rotta”. A quel tempo Majnu incominciò a danzare di gioia e disse: “Sono molto contento che per lo meno si ricorda di me”.

Miei cari, non voglio dire molto riguardo a me; non voglio continuare a parlare di me. Dato che stiamo parlando di questo, vorrei dire anche riguardo a me – questa è una verità – che il mio amore per l’amato Maestro Kirpal era esattamente lo stesso di Laila e Majnu. Quando l’amato Signore Kirpal venne nella forma umana a vedermi, a quel tempo lo accettai come Dio Onnipotente, gli diedi il benvenuto, lo rispettavi, lo reputavi come Dio Onnipotente. Ero così felice poiché mi rendevo conto: “Almeno si ricorda di me”. In realtà, consideravo il mio amore per Lui come quello di Majnu per Laila.

Andai da diverse comunità e religioni in un’epoca in India dove la gente credeva nelle caste e nelle religioni, considerava moltissimo queste cose; andai da diversi gruppi in quanto ero assetato e cercavo Dio Onnipotente. Non criticavo nessuno, non commentavo le pratiche di nessuno o il loro sentiero; andavo dappertutto con tutta la mia fede e il mio amore. Quando l’amato Maestro venne a vedermi, quando ero assetato, venne nella forma umana, mi diede l’Acqua della Vita e bevvi quell’Acqua con tutta la fede, l’amore e il rispetto per Lui. Non gli chiesi se appartenesse agli indù, ai musulmani, ai cristiani o ai sikh. Non gli chiesi nemmeno da quale religione provenisse o quale fosse il suo nome, la sua casta, la sua religione. Non mi curai nemmeno di chiedergli da dove venisse.

Poiché ero assetato e Lui aveva l’acqua, bevvi quell’acqua che appagò la mia sete. Miei cari, quando arrivò qua, non gli chiesi nemmeno se fosse un rinunziante o un capofamiglia. Non posi alcuna domanda all’amato Gurudev. Sapete che ero assetato per Lui sin dall’infanzia e Lui aveva l’acqua, così venne. Nessuno mi riferì parole di critica verso di Lui e nessuno lo aveva nemmeno lodato; non sapevo nulla di Lui.

Potete ben immaginare: come fece a conoscermi? Come sapeva che qualcuno era seduto nella sua rimembranza sin dall’infanzia? Mi mandò un messaggio che sarei dovuto restare a casa, sarebbe venuto a vedermi personalmente. Sapeva che qualcuno era seduto nella sua rimembranza.

Mi fece lasciare subito quel luogo dicendomi di venire a meditare qua. Egli stesso costruì questo luogo; questa stanza sotterranea fu fatta secondo i

suoi ordini. Non abbiamo fatto alcuna modifica in questa parte dell'edificio eccetto per il luogo dove sono seduto ora. Avevamo un bagno all'interno e per questo abbiamo dovuto alzare il livello di questa stanza, altrimenti tutto il resto è invariato. Meditai solo per sua grazia e questo luogo fu costruito secondo i suoi desideri.

Non so il motivo per cui Egli desiderasse questo luogo. Mi disse di non uscire, di non andare a vederlo; sarebbe venuto lui ogniqualvolta avesse voluto. Inoltre mi disse di non aspettarlo: ogniqualvolta lo avessi ricordato, sarebbe venuto a darmi il darshan. Esternamente, non c'è modo in cui possa ringraziarlo; uno può davvero ringraziarlo solo dopo essere entrato nell'intimo.

La Storia dell'Amore non è descrivibile a parole; uno può capirla solo unendosi all'Amore.

Come possono conoscere la fragranza dei fiori del melo coloro che hanno seminato cipolle per tutta la vita? Nello stesso modo, come possono stimare e conoscere il valore della lana fine, della seta coloro che hanno sempre utilizzato stoffe pesanti, scadenti?

Noi persone mondane ci siamo addossati i piaceri mondani, diamo loro importanza. I Mahatma ci danno l'Elisir, ci danno il Nettare del Naam solo quando distogliamo l'attenzione, la mente dai piaceri mondani.

Miei cari, quando il discepolo va nell'intimo e manifesta la Forma del Maestro interiore, la Forma del Maestro è più brillante nell'intimo e risponde a qualunque domanda il discepolo chieda. Talvolta interiormente ci sono anche momenti di umorismo, quando il discepolo dice: "Guarda quel che sono e quel che sei Tu".

Entrato nell'intimo, uno si rende conto: "Com'ero sudicio, com'ero impuro e il mio Maestro è puro, è un Essere Sacro, è santo e ha avuto pietà di me; ha avuto misericordia di me e mi ha condotto interiormente".

Anche Ajaib confessò la stessa cosa di fronte al Maestro Kirpal: "La vita di Ajaib è piena di qualità negative, portami dall'altra parte".

Quando mi elargì la grazia, venne qua. Allorché mi distolse dalla meditazione in questa stanza sotterranea, in quel momento rammentai le volte in cui andavo di porta in porta in cerca di Dio Onnipotente. Solevo chiamare la mia ricerca "andare di porta in porta". Infatti quando cercavo Dio Onnipotente, andai presso tantissime comunità e religioni solo in cerca di Lui. Recitai questo distico di fronte a Lui: "Sono andato di porta in porta elogiando la gente nel nome di Dio e dicendo loro di venire a porgere le elemosine nella mia ciotola".

Sapete che i mendicanti vanno ad elemosinare di porta in porta, continuano sempre ad incitare le persone nel nome di Dio. Gridano anche ad alta voce affinché la gente possa svegliarsi per uscire a dar loro le cose che mendicano. Dissi: “Mio caro beneamato Maestro, sono andato di porta in porta mendicando e ho incitato la gente nel nome di Dio affinché mi desse le elemosine. E quando ho incitato te, quando sono giunto alla tua porta, Tu mi hai dato le elemosine, mi hai elargito la donazione. I desideri di coloro che mi daranno la donazione, saranno adempiuti”. Questa era una parte del versetto.

Allorché dissi questo al Maestro Kirpal, sorrise: “Quale mio desiderio vuoi adempiere se sono io a darti le cose?”. Gli dissi: “O padre, questo è vero, non v'è nulla che possa fare per Te, i Tuoi desideri sono già esauditi, ma io ti richiedo solo di mettere le elemosine nella mia ciotola poiché Tu sei Tutto in Tutto e puoi ogni cosa”. Voglio dire che il Maestro può incontrare un vero discepolo solo se è il più fortunato, proprio come il discepolo incontra il perfetto Maestro solo se è estremamente fortunato. Anche un Maestro incontra un discepolo se ha buona ventura.

La ragione nel dirvi tutte queste cose è che non dovrete aspettare il tempo futuro; non dovrete pensare che vi avvicinerete a Lui come passa il tempo. In questo Sentiero il tempo non è un fattore. Utilizzate il tempo che avete ora. Non dite che mediterete solo se il Maestro vi elargirà la grazia. Miei cari, dovete diventare ricettivi alla grazia; Egli vi elargisce sempre la sua grazia, dovete diventare ricettivi.

Ecco perché il Maestro Sawan Singh Ji diceva: “L'uomo alla cui porta sono legati gli animali, sa quando deve dar loro l'acqua, quando deve nutrirli, quando deve portarli dall'ombra al sole, eccetera. Analogamente, se rimaniamo devoti al Maestro, se percorriamo il Sentiero del Maestro, allora anche Lui è cosciente di noi e ci elargisce la grazia”.

Ecco perché dico che non dovremmo proprio sprecare tempo: stimiamo il tempo, purifichiamo le nostre vite e meditiamo.

67

*La ripartizione della grazia**Sant Ajaib Singh Ji**alla stanza sotterranea il 4 aprile 1987*

Spesso ho chiesto: “Quale ispirazione possiamo trarre da questo luogo?”. Non dovremmo trasformare il nostro viaggio in Rajasthan in un rito o una cerimonia per cui veniamo in Rajasthan ogni anno oppure ogni due anni, poi torniamo, ritorniamo e così via. Non dobbiamo intraprendere il viaggio in Rajasthan come fosse una cerimonia o un rito. Il viaggio che fate adempie uno scopo pratico. Dovreste sapere che cosa fu fatto qua e dovreste cercare di imitare quella povera anima che ricevette l’amore del Maestro, che fu così piccola, allorché sedette sottoterra, da essere completamente sconosciuta nel mondo. Ebbe la brama per Dio Onnipotente sin dall’infanzia e sedette nella sua rimembranza. Lavorò molto duramente e prima ricevette l’amore e la grazia del Maestro stesso e poi, una volta uscita nel mondo, non si nascose più in quanto aveva meditato. Quando uscì nel mondo, andò lontano e vicino per dare quell’amore alle anime ricercatrici che desideravano l’amore e la grazia (di Dio); elargì la grazia di Dio Onnipotente a tutte le anime che la desideravano.

Il Maestro Sawan Singh Ji disse: “La maggior parte degli occidentali hanno fretta di ottenere esperienze e risultati dal lavoro che fanno; ma non prestano attenzione e non controllano i loro pensieri. Non hanno alcun controllo su di loro e non capiscono l’importanza di migliorare loro stessi”.

Il Maestro Sawan Singh replicò questo in risposta a una lettera da un discepolo che era appena stato iniziato. Non era passata nemmeno una settimana dall’iniziazione che, non appena tornato nel suo paese, scrisse una lettera al Maestro dicendogli che non era progredito.

Tutti i Santi hanno affermato questo – anch’io dico: “Miei cari, non è un lavoro di giorni, mesi o anni. Se abbiamo buon esito in questa lotta, che affrontiamo ogni giorno, anche dopo aver trascorso tutta la vita, ancora direi che è un ottimo affare”. Tutti i Santi hanno confermato questo: se uno continua nei propri sforzi, se continua a lottare, allora una persona che lavora duramente ha sempre buon esito.

È mia esperienza personale che potete conseguire qualunque cosa la mente desideri. La condizione è che la vostra mente dovrebbe continuare a

farla. Se uno rimane devoto con piena fede e determinazione a qualunque lavoro stia facendo, avrà di sicuro buon esito. Quali sono le nostre mancanze? Meditiamo per quattro giorni e poi smettiamo per una settimana. Ancora meditiamo per un paio di giorni e poi smettiamo per mesi. Vacilliamo poiché non meditiamo con costanza.

La vita di un satsanghi dovrebbe essere satura di fragranza. Non dovrebbe permettere alla lussuria di intromettersi nei suoi pensieri. Il Maestro verrà dentro di voi, i pensieri del Maestro verranno dentro di voi solo se diverrete puri e sopprimerete tutti i pensieri di lussuria. Se reputiamo il nostro corpo come il corpo del Maestro, se consideriamo il nostro corpo appartenente al Maestro, allora non avremo alcuna abitudine negativa con questo corpo. I Sant Satguru hanno dispensato la loro grazia con i cuori aperti a tutti i discepoli. Il loro desiderio fervente è che in qualche modo, in un modo o nell'altro, il discepolo lavori duramente e si sforzi per avere buon esito. Dunque, se ci sforziamo e ci affanniamo, è possibile che possa elargirci la sua grazia ancora di più.

Al Sant Bani Ashram (nel maggio del 1977) diedi un discorso basato su un inno di Swami Ji Maharaj su come Kal, il Potere Negativo, ci inganna e su come ci allontana dalla meditazione che abbiamo fatto.* Se il Satguru ci elargisce la grazia proteggendoci dai trucchi di Kal, se il discepolo persiste nei suoi sforzi e se anche il Maestro è forte, allora ci salva di sicuro. Tuttavia, che cosa fa Kal per creare difficoltà dentro di noi? Fa questo: risiedendo nei satsanghi allontana le loro menti – all'esterno possiamo non rendercene conto, ma nell'intimo separa le nostre menti. Siamo tutti fratelli e sorelle nel Maestro, nella Spiritualità, ed è nostra responsabilità, nostro dovere amare e rispettare ognuno. Lo stratagemma di Kal è tale che senza rendercene conto, allontanerà le nostre menti e creerà odio dentro di noi per gli altri.

Se facciamo il Bhajan e Simran, ci risvegliamo interiormente: il Maestro ci guida nell'intimo. Ci dice: "Ora la mente ti attaccherà, fai più Bhajan e Simran".

Tutti voi dovrete mantenere l'amore reciproco e meditare. Continuate a partecipare ai Satsang, poiché solo andando al Satsang potete conoscere i vostri errori e le vostre manchevolezze.

*Vedere parte I, capitolo 17, "Il nemico interiore".

68

*La concentrazione della mente**Sant Ajaib Singh Ji**un discorso del 31 ottobre 1987, alla stanza sotterranea*

Avrete letto e sentito parlare molto di questo luogo nella rivista *Sant Bani*. Occorre capire la grandezza e l'importanza di questo luogo poiché la Sant Mat è il Sentiero dei fatti, della pratica; non è il sentiero delle letture o delle parole. I Santi non condannano la lettura, ma ci dicono che quando leggiamo, dovremmo guardare dentro di noi per vedere se viviamo in base a quel che leggiamo o no. È molto meglio praticare noi stessi che insegnare agli altri.

Il Maestro Sawan Singh Ji diceva che le menti degli amati occidentali esigono sempre risultati immediati. Disse questo perché uno dei suoi discepoli occidentali era appena stato iniziato, non era passato nemmeno un mese, una settimana dall'iniziazione che scrisse una lettera al Maestro dicendo che non andava da nessuna parte. Egli diceva che le nostre menti sono state abituate ad operare esteriormente e negativamente da nascita dopo nascita. Il controllo sulla mente non è un lavoro di alcuni giorni, un mese o anche di alcuni anni. Dipende dallo sforzo dei diletti e dipende altresì da quale tipo di vita viviamo. Dipende anche dal modo in cui guadagniamo i mezzi di sussistenza, dalla nostra devozione, fede.

Il Satguru non dimentica mai nulla, non fa mai alcun errore. Dopo averci dato l'iniziazione, non lo dimentica mai: in verità Dio Onnipotente stesso è venuto nel mondo nelle sembianze del Satguru. Nel darci l'iniziazione, non fa mai alcun errore e ci ricorda sempre. Ci dà sempre quello che abbiamo bisogno. Quando perdiamo fede in Lui? Quando smettiamo di consacrarci a Lui? Solo quando incominciamo a desiderare con ardore più cose di quel che abbiamo bisogno e creiamo più desideri del dovuto; quando quei desideri non sono soddisfatti, allora cominciamo a perdere fede nel Maestro.

Nessuna madre si rallegra nel veder soffrire il figlio. Molte volte per il miglioramento del figlio deve dargli qualche medicina amara del dottore. Spesso per ristabilire la salute del figlio, deve portarlo dal medico che lo opera per curargli una ferita o un dolore. Fa tutto questo perché vuole che il figlio non soffra più, non ha alcuna inimicizia verso il figlio e lo stesso vale per il dottore. Qualunque cosa faccia per il bambino, è per il suo bene. Nello

stesso modo, qualunque cosa il Maestro faccia per noi, è per il nostro bene. Non perdiamo fede nel Maestro e con tutti i nostri sforzi continuiamo a meditare.

La Forma radiante del Maestro, lo Shabd, la luna, le stelle e tutte quelle cose sono dentro di noi. Ogniqualvolta raccogliamo i pensieri dispersi con l'aiuto del Simran, portiamo l'attenzione al Centro dell'Occhio e andiamo nell'intimo, vediamo tutte quelle cose. Ma quando non ci concentriamo al Centro dell'Occhio, quando l'attenzione cade, allora non vediamo nulla: non vediamo le stelle, le lune o altro pur essendo dentro di noi.

Molte volte perdiamo la concentrazione per molti giorni e non riusciamo a concentrarci. Quando non vediamo tutte quelle cose in meditazione, sentiamo che la grazia del Maestro si è ritirata, ma miei cari non è così. Il Maestro non nega mai la grazia ai discepoli. Sentiamo che la grazia non è presente solo perché perdiamo la concentrazione. E molte volte, avendo perso la concentrazione, sentiamo che la grazia non è presente e decidiamo di abbandonare il Sentiero. Gradualmente ci sentiamo profondamente feriti nel cuore e ancora una volta, quando iniziamo a meditare e otteniamo la concentrazione, ci rendiamo conto di tutte queste cose.

Nell'*Anurag Sagar (L'Oceano d'Amore)* avrete letto riguardo ai Pandava. Vissero in esilio per dodici anni. In India a quei tempi, ogniqualvolta un re doveva maritare la figlia, invitava tutti i re, i soldati e i guerrieri e si teneva una cerimonia aperta, chiamata *seramba*. In quella cerimonia particolare il re aveva imposto una condizione: avrebbe maritato la propria figlia solo a qualcuno che fosse riuscito a colpire con una freccia l'occhio di un pesce in movimento, senza guardare al pesce ma al suo riflesso nell'acqua. Bene, non era un compito facile. Dovete guardare al riflesso o all'immagine del pesce nell'acqua e mirare all'occhio. Può fare questo solo una persona con una grande concentrazione mentale.

In quella cerimonia vi riuscì solo Arjuna. Egli era uno dei Pandava; fu l'unico che riuscì e in quel modo sposò Draupadi. A quel tempo Arjuna e i suoi fratelli Pandava vivevano in esilio sotto forma di rinunzianti. Quando Draupadi si sposò a uno di quei rinunzianti, tutte le amiche la schernirono: "Avresti dovuto sposare un guerriero o un re, ma hai sposato un rinunziente". Draupadi, che conosceva i segreti interiori, disse: "Quel che dite è giusto, ma solo chi possiede una grande concentrazione può fare quel che ha fatto lui. Verrà il giorno in cui egli diventerà il vincitore del mondo intero". E ciò avvenne quando scoppiò la guerra del Mahabharata: alla fine Arjuna conquistò il mondo intero. Similmente, anche nella Sant Mat la concentrazione di mente conta moltissimo. Quanto più siamo concentrati al Centro

dell'Occhio, tanto più ci avviciniamo a Dio. Riusciremo a vedere più Luce e ad ascoltare più Suono.

Sono stato molto fortunato per essere riuscito ad eseguire qualunque ordine mi abbia dato il Maestro. Non ho creato questo luogo per mio desiderio, fu fatto secondo gli ordini dell'amato Maestro. Questo luogo fu costruito solo per sua grazia. Quando Egli pose le mani su di me e mi disse di chiudere gli occhi rispetto al mondo e di entrare a meditare, ebbi un'unica richiesta: "Maestro, ora il mio onore è nelle tue mani; proteggilo". Come ho detto prima, il Maestro non dimentica mai nulla. Dopo avermi posto in meditazione, molte volte veniva a vedermi personalmente poiché mi aveva detto che sarebbe venuto a trovarmi ogniqualvolta voleva. Egli veniva qua a darmi il darshan anche quando era fisicamente ammalato.

Per glorificare il Nome del Maestro

Sant Ajaib Singh Ji

un discorso del 2 gennaio 1988 alla stanza sotterranea

Elargendoci molta grazia, gli Dèi Sawan e Kirpal ci hanno dato l'opportunità di meditare per questo periodo di dieci giorni. E in questo periodo di dieci giorni ho sempre messo molto in enfasi il fatto di mantenere la purezza nelle nostre vite dal momento che sarà molto d'aiuto nel Sentiero della Spiritualità. La purezza aiuterà molto pure la nostra vita fisica e mondana.

Soltanto coloro che vivono senza abbandonarsi ai piaceri sensuali, possono tenere la mente calma. Se l'attaccamento ai piaceri mondani aumenta, la mente diventa inquieta, ci allontaniamo dal Centro dell'Occhio e non possiamo avvicinarci allo Shabd.

Miei cari, dovrete sempre ricordare quando l'amato Kirpal disse di fronte a molte persone, riguardo a me: "Il suo corpo emanerà una fragranza che attraverserà perfino gli oceani, attrarrà la gente a sé". Sapete che le persone sono attratte dalla fragranza di chi ha condotto una vita pura, ha praticato la devozione del Signore secondo le istruzioni del Maestro. E guardando il suo modo di vivere, la sua devozione, anche gli altri vengono attratti al Sentiero. Pensano: "Anche noi dovremmo possedere quella fragranza e praticare la devozione di Dio". Se conducete una vita pura, allora potete attrarre la gente.

Il Maestro Sawan Singh Ji diceva che i Santi non volano, sono i loro discepoli a farli volare. Significa che i Santi non vanno in giro a diffondere la loro gloria, ciò avviene attraverso i discepoli. Diceva anche che se un cane è cattivo, il padrone viene diffamato, e se il cane è buono, il padrone ottiene sempre le lodi. Ecco perché i satsanghi dovrebbe vivere in modo tale da arrecare più lode e gloria al nome del Maestro: quando vivete tale vita pura, Egli sarà in grado di elargirvi più ricchezza del Naam.

Prima di tutto, un satsanghi dovrebbe serbare l'abitudine di tenere l'attenzione al Centro dell'Occhio per tutto il tempo. Che parli, cammini o faccia qualunque altra cosa, dovrebbe essere consapevole del Centro dell'Occhio; dovrebbe sempre mantenervi l'attenzione. Quando un satsanghi sviluppa l'abitudine di tenere l'anima, l'attenzione al Centro dell'Occhio

con la meditazione, può facilmente entrare nel piano astrale. *Jot Niranjana* è il possessore di quel piano. Quando l'anima raggiunge il piano astrale, le catene che legano l'anima e la trascinano giù nel corpo si spezzano ad una ad una; allora l'anima diventa libera di ascendere ai piani superiori. Dopo aver raggiunto il piano astrale, l'anima procede al piano causale. Nel piano astrale la mente non è altrettanto forte e influente come sul piano fisico, e nel piano causale la mente non è così forte come in quello astrale. Quando l'anima raggiunge il piano causale, allora tutti i trucchi della mente, che ci trascinano indietro nel mondo, sono sconfitti. Sono tutti distrutti e l'anima raggiunge il luogo dove la mente non ha più alcun influsso. Sapete che il tempo e la marea non aspettano nessun uomo, così siate grati per aver ricevuto questa meravigliosa, benedetta opportunità. Avete la nascita umana, il Maestro e l'Iniziazione; *avete incontrato Colui che è desideroso di guidarvi e che vi sta guidando*. Dovremmo sempre trarre giovamento di questo tempo, senza sprecare l'opportunità ricevuta.

Quando fate qualcosa di sbagliato, non pensate che nessuno vi stia guardando. Il Maestro è seduto dentro di voi ed è consapevole di ogni vostro singolo atto, sia positivo sia negativo. Ogniqualvolta fate qualcosa di male, qualche errore, qualche peccato, Egli vi sta osservando dall'altro lato della cortina. Ma rimane sempre in silenzio; guarda soltanto e a quel tempo non fa alcun commento. Il Potere Negativo non si lascia scappare alcuna opportunità e quando vede che un iniziato del Maestro fa qualcosa di negativo, subito deride il Maestro: "Guarda chi hai iniziato! Guarda quel che sta facendo!". Il Maestro sembra imbarazzato ma non si adira, è molto paziente, molto clemente, molto amorevole: "Mi prenderò cura di lui". Gradualmente Egli continua a migliorarci; spiega le cose in un modo o nell'altro e alla fine migliora la nostra condizione. Se un bambino di cinque anni sta sorvegliando un giardino, non ci sentiremo a nostro agio nel rubarvi della frutta. Sappiamo che Dio Onnipotente, il nostro Maestro, è seduto dentro di noi e tuttavia non abbiamo nemmeno quel tanto di paura per il Maestro come per quel bambino di cinque anni. Anche se sappiamo che Egli sta guardando ogni cosa, commettiamo ogni tipo di misfatti. Ecco perché i satsanghi dovrebbero sempre abituarsi a condurre una vita pura.

I Santi e i Mahatma non vengono in questo mondo per svincolarci dalla società o comunità. Di fatto, ci dicono che dovremmo fare tali cose di cui la nostra famiglia e comunità saranno orgogliosi. Se fate qualcosa di sbagliato, che cosa penserà la gente della vostra famiglia? Sosterranno che pure la vostra famiglia è negativa. I Santi e i Mahatma ci dicono sempre: "Se fate cose

positive, allora la gente loderà la vostra comunità. Dirà: ‘Appartiene a una società che ha devozione per Dio e segue il Sentiero dei Maestri’”. I Santi e i Maestri non vengono per renderci codardi; in realtà, ci insegnano a vivere in modo positivo. Ci dicono altresì come dobbiamo condurre una vita di spiritualità, come praticare la devozione in aggiunta alle cose mondane.

Avete sentito parlare e letto molto riguardo a come, secondo le istruzioni e gli ordini del Signore Kirpal, questa povera anima seduta di fronte a voi, fu ispirata a meditare in questo luogo e a fare le cose che il Maestro Kirpal stesso gli disse. Tutte queste cose furono fatte con la grazia e con la misericordia del Maestro. Egli elargì tale grazia e misericordia a questa povera anima che non sono descrivibili nemmeno se scrivessimo milioni di libri.

Ci rendiamo conto della bontà di un albero dai suoi frutti. Nello stesso modo, soltanto coloro che hanno obbedito ai comandamenti del Maestro, sanno quanto uno goda il frutto dell'obbedienza ai comandamenti del Maestro. Tutti gli iniziati del Maestro Kirpal saranno liberati poiché Lui se ne è assunto la responsabilità. Ma coloro che hanno obbedito ai comandamenti del Maestro durante la loro vita – coloro che sono entrati nell'intimo – sono i coraggiosi. Anche se Egli libererà tutti, soltanto i coraggiosi fanno il lavoro che è stato loro detto di fare durante la loro vita.

70

*Cogliete l'ispirazione**Sant Ajaib Singh Ji**un discorso del 1 ottobre 1988 alla stanza sotterranea*

Sono grato al mio Supremo Padre, al Maestro, all'amato Kirpal che ha elargito il suo sguardo clemente a questa povera anima.

Il messaggio dei Maestri è sempre stato: "Venite, camminate con noi e guardate la Realtà con i vostri occhi". Ci dicono pure: "Tuffatevi nell'oceano dell'amore ed attingete la perla dell'amore da voi stessi". Miei cari, sappiamo che pure nel mondo non possiamo conseguire nulla senza sofferenza. Non possiamo avere buon esito in qualunque cosa del mondo se non ci affanniamo per essa. Se vogliamo estrarre le perle, i minerali o altro di prezioso dall'oceano, allora sicuramente dobbiamo tuffarci nelle sue profondità.

Quando i Maestri vengono nel mondo, ci dicono: "Camminate con noi, venite con me". Soltanto pochi credono a loro, pochissimi vogliono andare con loro. Dopo esser venuti nel mondo, quando trovano soltanto pochi disposti a seguirli, che cosa fanno? Ci parlano delle cose di questo mondo, di questo piano su cui viviamo. Ci presentano argomenti facilmente comprensibili e utilizzano esempi mondani per convincerci. Con l'intelletto astrale i Santi e i Mahatma toccano i nostri cuori, ci fanno capire, realizzare per quale motivo siamo qua. Essi stessi ci pongono sul Sentiero e allora ha inizio la nostra ricerca per Dio Onnipotente.

Il Sentiero sul quale i Maestri ci pongono non è artificiale; è il Sentiero naturale creato da Dio Onnipotente stesso. Non possiamo né aumentarne né diminuirne la lunghezza. Non possiamo affatto alterarlo, è vecchio quanto l'uomo, è vecchio quanto Dio Onnipotente stesso.

Sappiamo che gli insegnanti hanno le loro responsabilità come pure gli studenti. Anche gli studenti si assumono soltanto quelle responsabilità che possono adempiere, che possono compiere molto facilmente. Per quanto riguarda le responsabilità dell'insegnante, sapete che l'insegnante non le rinnega mai, se le assume sempre. Se gli studenti, anziché eseguire personalmente i loro compiti, dicono all'insegnante: "Tu assisti alle lezioni per noi, leggi per noi e in seguito ci dai la laurea, ci fai superare gli esami". Immaginate semplicemente questi studenti – come possono sperare di avere

buon esito nelle loro vite?

Il dovere e la responsabilità assunti dal discepolo sono di purificarsi e liberarsi da tutte le passioni del mondo. Infatti l'immagine dei pensieri puri ha un ottimo riflesso sullo specchio della nostra anima. Se la nostra mente diventa pura, anche l'anima diverrà pura; e se l'anima sarà pura, allora tornerà facilmente alla Vera Casa. Sulle rive di stagni e laghi ci sono gli alberi, ma spesso l'immagine di quegli alberi non è molto nitida sull'acqua. La ragione è che l'acqua è sporca oppure l'acqua si muove a causa delle onde. Ma quando l'acqua è nitida e calma, vediamo con facilità il riflesso degli alberi o delle altre cose attorno allo stagno o al lago. Dio Onnipotente è dentro di noi, ma perché non riusciamo a vederlo? Perché la nostra mente è sporca, la nostra mente non è calma. Quando la purifichiamo, quando la calmiamo, allora vediamo con facilità la Forma del Maestro – la Forma di Dio Onnipotente – dentro di noi. Non solo la vediamo, possiamo pure parlargli agevolmente quando la mente è calma.

Per venticinque anni il mio Amato Maestro ha sempre annunciato questo messaggio – è andato in ogni angolo del mondo ad annunciare questo messaggio – ha detto alla gente: “Diventate veri uomini poiché Dio è in cerca di un uomo. Non è difficile trovare Dio, ma è difficile diventare un uomo”. Disse che dovrete diventare uomini affinché Dio possa venire a trovarvi. Diceva sempre che Dio Onnipotente è in cerca di un vero uomo.

Sapete che ci fu un tempo in cui non v'era nulla nel posto in cui sono seduto ora. Tutto il verde che vedete qua attorno non esisteva; questi cambiamenti sono avvenuti proprio di recente. In passato, non avevamo per niente acqua, non c'erano strade agevoli e nessuno voleva visitare questo luogo. Secondo quel che Lui disse: “Dio Onnipotente è sempre in cerca di un uomo”, dunque solo per sua grazia Egli venne personalmente in questo luogo e solo per sua grazia fece sedere questa povera anima nella sua rimembranza. Spero che dopo aver visitato questo luogo, anche voi trarrete la stessa ispirazione che Lui mi diede. Una volta tornati a casa, spero che mediterete il più possibile e renderete la vostra vita molto elevata, molto pura e pulita.

Un nuovo anno: come una nuova nascita

Sant Ajaib Singh Ji

*un discorso della meditazione del 1 gennaio 1990 al Sant Bani Ashram,
Villaggio 16 PS, Rajasthan, India*

Nel nome di Hazur Sawan e Kirpal auguro un felicissimo anno nuovo a tutti voi. Spero che quest'anno vi apporterà tutta la felicità e riuscirete a meditare, a fare più Bhajan e Simran.

In India oggi, in questo giorno, persone appartenenti a diverse religioni vanno nei villaggi vicini, negli stagni o nei canali alle tre del mattino per bagnarsi e lo considerano un atto molto sacro. Siamo molto fortunati per aver ricevuto quest'opportunità di unirvi al sé interiore e, come continua la tradizione, questa conoscenza per cui il vero luogo di pellegrinaggio è dentro di noi. Proprio come ricordano Dio nelle varie lingue, noi abbiamo ricevuto quest'opportunità di andare nell'intimo e di bagnarci nel sacro luogo interiore. Anche noi dovremmo meditare ed entrare interiormente poiché il vero luogo di pellegrinaggio dove dobbiamo bagnarci è il *Daswan Dwar*.

Solo allorché ci ritiriamo dalle coperture fisico, astrale, causale e innalziamo l'anima a *Daswan Dwar*, possiamo fare questo sacro bagno interiore. Anche Guru Sahib afferma la stessa cosa: "È un Santo, è un discepolo solo chi va a *Daswan Dwar* e si bagna in quell'acqua sacra". Dice che chi viene chiamato discepolo del Maestro, si alza di buon mattino e va nello stagno di nettare dentro di noi. Ogni giorno si alza al mattino e va in quel luogo; per tutto il giorno seguita a ricordare le parole del Maestro. Dunque, noi siamo estremamente fortunati per aver ricevuto quest'opportunità di praticare la Sua devozione; come le persone appartenenti a diverse comunità religiose ricordano Dio Onnipotente in occasione di questa giornata e si recano alle acque sacre per bagnarsi, anche noi dovremmo andare interiormente e bagnarci in quel luogo sacro.

Non raggiungiamo il luogo di cui parlano i Mahatma con le letture o con i vari tipi di riti, cerimonie esteriori; non importa quanto ci affanniamo, quel luogo non è raggiungibile. Possiamo arrivarvi solo con la meditazione. Anche Kabir Sahib dice: "In quel luogo i corvi diventano cigni o *hansas*. Nessun'acqua esterna ha il potere di trasformare i corvi in cigni; è solo l'acqua interiore". Perciò, quando andiamo interiormente siamo *manmukh*, siamo

sudici e siamo come i corvi. Sapete che il cibo dei corvi è la sporcizia e quello delle *hansas* sono le perle. In quel modo siamo sudici, siamo come corvi e solo quando andiamo nell'intimo e ci bagniamo nelle acque sacre di *Daswan Dwar*, ci trasformiamo in cigni, diventiamo Santi. Allora anche il nostro cibo cambia e diventa la meditazione del Naam.

Coloro che vanno interiormente e si trasformano da corvi in cigni, meditano sul Naam e ispirano gli altri a fare lo stesso.

I Rishi e i Muni hanno lavorato molto duramente. Dopo essersi ritirati dal corpo fisico, sono andati a *Brahm*, ai piani superiori e hanno riportato nelle scritture sacre tutto quel che hanno visto o sperimentato sul cammino. Qualunque cosa abbiano scritto riguardo all'intimo, lo troviamo anche esteriormente. Kabir Sahib dice che nell'intimo, in *Trikuti* ci sono i tre fiumi. Ganga, Jamna e Sarasvati sono i tre fiumi che si raccolgono in un luogo esterno e anche nell'intimo in *Trikuti* avviene la stessa cosa. Questo è il luogo di cui hanno scritto i Mahatma, dove possiamo liberarci delle abitudini da corvo e diventare come i cigni; possiamo trasformarci da *manmukh* in *Gurumukh*.

Quando Guru Amar Das Ji Maharaj andò nell'intimo e vide il vero Amritsar, o Stagno di Nettare, disse: "Il vero Amritsar o Stagno di Nettare è dentro di voi e la vostra mente può essere paga solo dopo aver bevuto quell'acqua". Le fondamenta del tempio di Amritsar furono gettate da Guru Ramdas, il quarto Guru, e il lavoro fu ultimato da Guru Arjan Dev, ma Guru Amar Das si riferiva allo stagno interiore di nettare, all'Amritsar interiore (N.d.E. Guru Amar Das, il Maestro di Guru Ramdas, scrisse dell'Amritsar interiore prima che la città vera e propria fosse iniziata).

Quando stavano posando la prima pietra di Amritsar, Guru Ramdas Ji Maharaj disse alla persona incaricata: "Devi procedere come il Loto di *Daswan Dwar* affinché i diletti otterranno l'ispirazione di andare nell'intimo e di bagnarsi nel vero Amritsar, il vero Loto di *Daswan Dwar*. In quel modo con la meditazione si libereranno dal sudiciume dei karma di vite e vite". Solo per ispirarli ad andare nell'intimo, Egli voleva costruire Amritsar con lo stesso schema del Loto di *Daswan Dwar*, ma la persona incaricata non lo aveva visto. Disse: "Non posso farlo perché non l'ho visto". Allora Guru Ramdas Ji Maharaj gli diede un'attenzione speciale e innalzò la sua anima per mostrargli il Loto di *Daswan Dwar* nell'intimo. Ritornato alla coscienza fisica, Guru Ramdas gli domandò: "Ora riuscirai a costruirlo?". Disse: "Sì, lo farò ma per favore permettimi di restare interiormente. Voglio restare lì". Guru Ramdas disse: "No, prima costruiscilo all'esterno e solo allora ti riporterò là". Ecco perché Amritsar, quello stagno, fu eretto con lo stesso disegno

del Loto di *Daswan Dwar*.

Miei cari, noi leggiamo gli scritti dei Mahatma al mattino, alla sera e anche durante il giorno, ma non siamo disposti a fare quel che han scritto. Essi dicono: “Se farete queste cose, compirete pure il vostro lavoro, otterrete questo beneficio”, ma noi non siamo preparati a fare nulla del genere.

Maharaj Sawan Singh Ji diceva: “La semplice lettura è come cantare canzoni a matrimoni altrui mentre voi stessi non vi sposate”. Non possiamo ottenere alcuna liberazione leggendo gli scritti dei Mahatma riguardo a quel che hanno conseguito in meditazione: la semplice lettura delle loro esperienze, delle loro vite senza mettere effettivamente in pratica quel che hanno fatto nelle loro vite non è sufficiente. A che serve cantare sempre le canzoni nei matrimoni altrui se voi stessi non vi preparate per il vostro? Se continuiamo sempre a leggere che questo e quel Mahatma ha meditato in questo o in quel modo, e ha avuto un certo tipo di esperienza – come ci aiuterà? Se continuiamo a confidare sui Maestri del passato che hanno meditato molto senza praticare noi stessi – allora a che serve leggere i loro libri? Come leggiamo i libri, come leggiamo negli scritti di tutta la meditazione e dei sacrifici dei Mahatma, anche noi dovremmo prepararci, dovremmo fare ogni sforzo per vivere secondo i loro insegnamenti e istruzioni.

Nel giorno dell’anno nuovo auguriamo sempre ai nostri cari parenti e amici tutto il meglio per il nuovo anno; auguriamo loro un felice anno nuovo. Se sono lontani, scriviamo loro lettere, cartoline e cose del genere. Quando i Santi e i Mahatma vengono nel mondo, anch’essi ci danno questo messaggio per l’anno nuovo. Dicono: “È come una nuova nascita per voi e in questo nuovo anno di vita dovrete fare il lavoro che non avete fatto prima”.

Dando il messaggio dell’anno nuovo a suo modo, Guru Arjan Dev Ji Maharaj dice ai suoi discepoli: “Ora il primo mese dell’anno” – secondo il calendario indiano *Maav* è il primo mese dell’anno – “ora che il mese di *Maav* è giunto, bagnatevi nelle acque sacre. Bagnatevi nella polvere dei Piedi del santo Maestro e vivete secondo i suoi comandamenti. Obbeditegli affinché l’ego, l’orgoglio della mente svaniscano e possiate avvicinarvi alla Realtà”.

Guru Arjan Dev Ji Maharaj afferma: “Tutte queste passioni: lussuria, ira, avidità, attaccamento ed egoismo che vi fanno danzare come scimmie, si calmeranno, si acquieteranno se mediterete sul Naam. Se praticherete la devozione del Naam, sarete contenti nel mondo poiché il mondo intero considera propri coloro che reputano Dio Onnipotente in quel modo”.

Swami Ji Maharaj dice che facendo il Bhajan e Simran non facciamo un

favore a nessuno, di fatto abbiamo pietà della nostra stessa anima. Dice: “Abbiate pietà della vostra anima e salvatela dal ciclo delle otto milioni quattrocentomila nascite e morti”. Soltanto coloro che nutrono misericordia per la propria anima, possono essere misericordiosi con gli altri.

Il Maestro Kirpal Singh Ji ci istruì in un ottimo modo attraverso il diario per tenere un conto del nostro progresso. Ci disse come dobbiamo tenerne conto e in quali categorie suddividerlo – quante volte abbiamo aiutato la gente, quanto volte abbiamo fatto seva e quanto volte siamo venuti meno nei vari settori. Ebbene, in questo nuovo anno vorrei dirvi di compilare il diario con sincerità tenendo il Maestro di fronte a voi. Non risparmiate la mente; fate il diario con sincerità. Iniziate dal primo giorno del mese e vedrete quanto siete progrediti o quanto siete peggiorati. Vedrete quel che stavate pensando all'inizio del mese e quel che è accaduto verso la fine del mese.

Dovreste tenere un conto completo di tutti i vostri atti, i pensieri e dovrete anche tenere un conto del progresso in meditazione. Mantenete questo resoconto per tutto l'anno e verso la fine segnatene il saldo per vedere se siete progrediti o no. Se siete progrediti – quali sono stati i fattori che vi hanno aiutato nel progresso? E se non siete progrediti – che cosa vi ha impedito di progredire? Tenete un conto dei vostri atti e in quel modo abbiate buon esito nella vita.

Spesso ho detto che Dio Onnipotente ci ha elargito tantissima grazia. Ci ha concesso questa nascita umana; ci ha posto all'apice della creazione. Per giunta, il beneamato Maestro ci ha elargito tantissima grazia: ci ha concesso il dono, il regalo del Naam. Ora è nostra responsabilità meditare sullo Shabd Naam per rendere questa vita proficua e coronata da successo.

Risvegliate la Luce e il Suono interiori

Sant Ajaib Singh Ji

*un discorso alla stanza sotterranea, Sant Bani Ashram, Villaggio 16 PS,
Rajasthan il 6 gennaio 1990*

Dio Onnipotente ha creato questo corpo umano proprio in un modo meraviglioso, unico. Qualunque cosa vediamo all'esterno con gli occhi, risiede pure dentro il nostro corpo, anche se nella forma astrale. Mahatma Pipa dice che qualunque cosa vista nel *Pind* o nel vostro corpo si trova altresì nel *Brahmand*. Ma non è possibile conoscere o vedere quelle cose solo con i nostri sforzi. Mahatma Pipa dichiara che si può realizzare l'Essenza Suprema di Dio Onnipotente solo se il perfetto Maestro ce lo permette. Tutte quelle cose sono dentro di noi, ma non possiamo trovarle senza l'aiuto e la guida del Maestro. Dato che sono presenti in noi nella forma astrale, prima dobbiamo innalzarci nella forma astrale, poi in quella causale e da quel punto procediamo oltre. Ma non possiamo far questo senza la guida del Maestro perfetto.

Sappiamo che il Grande Artista, Dio Onnipotente, crea il corpo del bambino nel grembo materno. A quel tempo, nemmeno la madre dentro cui sta crescendo, ne è consapevole. Non sa in quale momento Dio Onnipotente è venuto a creare il corpo. Solo Lui sa e solo Lui predispone ogni cosa per nutrire e prendersi cura di quel bambino. Solo Dio sa se quell'anima deve incarnarsi nel corpo di un bambino o di una bambina, e se nascerà con un viso bello o deforme – solo Lui sa ogni cosa.

Guru Ramdas Ji Maharaj dice che sino ad ora nessuno ha insegnato fino al livello della Scienza dei Santi. Anche se questa è l'età della scienza e gli scienziati hanno lavorato molto duramente, hanno inventato molte cose – sapete che questo corpo umano è composto di cinque elementi e fino ad ora nessuno ha creato un corpo di quattro o di sei elementi. Tutti gli elementi nel corpo sono opposti tra di loro. Quei cinque elementi: etere, aria, acqua, fuoco e acqua sono presenti in ognuno e se ne viene meno uno, la gente si ammala oppure se ne aumenta uno, anche allora si compromette la salute del corpo. Come rimangono unite tutte quelle forze elementari opposte? Solo grazie al sostegno dello Shabd Naam, solo grazie al Potere del Naam gli elementi, sebbene opposti di natura, coesistono nel corpo.

Che cosa cerchiamo se ci perdiamo in una notte buia? Ascoltiamo qualche tipo di rumore o di suono e cerchiamo di seguirlo, forse proviene da una città o da un'abitazione vicina. Con buone probabilità seguendo quel suono, arriviamo alla nostra destinazione, alla città o al luogo da cui proviene. Che cosa ci aiuta a uscire dalle tenebre della notte per avvicinarci alla città vicina? È il suono proveniente da quel luogo. E se avessimo una fonte di luce, migliorerebbe ancora le cose. Infatti se ci sono cespugli sulla strada o se il terreno non è pianeggiante, con una torcia, una pila o della luce potremmo facilmente ritrovare la strada senza ulteriori difficoltà. Che cosa ci ha aiutato a giungere alla destinazione? La luce e il suono. Le stesse cose sono dentro di noi. Quel Grande Artista ha manifestato la Luce e il Suono dentro il nostro corpo affinché troviamo la strada di ritorno alla Vera Casa.

Riguardo al Suono e alla Luce, Guru Nanak Sahib dice: "Dentro di voi c'è la Luce e risuona il *Bani* o la Voce costante di Dio". Tutti i Mahatma hanno detto che dentro di voi ci sono la Luce e il Suono di Dio. I Santi musulmani lo hanno chiamato *Bang-i-Asmani* o *Kalma*, che proviene dai cieli superiori; i Mahatma indù lo chiamano *Ram Naam* o *devi dhuni*, *Akash Bani*, il Suono che proviene dai cieli. Tutti i Maestri hanno affermato che Dio custodisce la Luce e il Suono dentro di voi, con il loro aiuto potete ritornare con grande facilità alla Vera Casa.

Miei cari, i dottori e gli altri che sono al servizio della gente: gli insegnanti, gli ingegneri, i filosofi e gli altri grandi personaggi che vivono molto comodamente – non sono diventati tali con i loro sforzi. Sono andati da qualcuno per imparare, qualcuno ha insegnato loro e in quel modo sono diventati quel che sono ora. Tutti hanno il potere dell'intelletto, della conoscenza dentro di sé, ma ci deve essere qualcuno per risvegliare quel potere, per intensificare quel potere. Tutti possiedono l'intelletto, la conoscenza in sé, ma diventano perfetti soltanto coloro che vanno a scuola o all'università, coloro che vanno dagli insegnanti a imparare. Anche negli altri è presente quel potere della conoscenza, ma rimane assopito perché non frequentano scuole o università.

Inoltre, sappiamo che gli insegnanti e le guide non diedero nulla da bere a quei dottori, giudici o agli altri grandi personaggi. Com'è avvenuto il cambiamento? Il cambiamento è avvenuto solo perché sono andati nella compagnia dei loro insegnanti e hanno lavorato duramente. Nello stesso modo, i Santi non ci chiedono di cambiare la nostra religione o fede, non ci fanno bere nulla. Tutte quelle cose sono dentro di noi e sono state custodite dal Grande Artista, da Dio Onnipotente. Dobbiamo andare nella compagnia dei Santi, dei Maestri e trascorrendo tempo con loro, lavorando secondo la

loro guida, dobbiamo risvegliare quelle cose che sono già in noi. Solo nella loro compagnia possiamo realizzare quel che Dio Onnipotente ha custodito in noi. Dio Onnipotente ha custodito ogni cosa nel nostro intimo, e soltanto i Santi, i Maestri ci permettono di realizzarlo.

Ho parlato a lungo della stanza sotterranea che vedrete ora. Sapete che questo luogo non fu costruito per mio desiderio, ma secondo gli ordini dell'amato Signore Kirpal. E fu solo Lui a farmi sedere lì, chiuse gli occhi verso il mondo e meditai solo per Sua grazia. Anche ora, alcuni amati che visitano questo luogo, dicono che lo Shabd era bloccato da molti anni e quando sono entrati nella stanza sotterranea, si è manifestato di nuovo e hanno ottenuto la grazia.

Spero che capirete il significato della ripetizione dei cinque Sacri Nomi che ho eseguito ogni giorno prima di meditare. Il significato della ripetizione dei Nomi è che quando vi sedete a meditare a casa, voglio che ricordiate quei cinque Nomi Sacri. Fate questo in modo che la mente non ve li farà dimenticare quando mediterete.

Quel gioiello prezioso del Naam

Sant Ajaib Singh Ji

questo fu il discorso finale dato agli occidentali a Bombay il 14 gennaio 1993

Ringrazio l'amato Gurudev Dio Kirpal che ci ha dato il Naam prezioso. Prima di tutto vorrei ringraziarlo per averci concesso l'opportunità di praticare la sua devozione. Innanzi tutto ci ha accordato questo Naam prezioso e poi ci ha dato l'opportunità di meditare. Anche Guru Ramdas Ji Maharaj dice: "Otteniamo il Naam perfetto dal perfetto Maestro; se meditiamo sul Naam, Egli ci concede questo gioiello del Naam".

Ho sempre detto che la devozione di Dio Onnipotente è l'unica cosa preziosa che verrà con noi. È l'unica cosa che ci accorda la vera pace e felicità. È l'unica cosa che sopprime la lussuria, l'ira, l'avidità, l'attaccamento e l'egoismo. Non possiamo ottenere questa ricchezza preziosa della devozione di Dio Onnipotente con i nostri sforzi. Non è possibile finché non andiamo dai perfetti Maestri. Anche se i Santi, i Maestri non sono più grandi di Dio Onnipotente, non sono uguali a Lui, tuttavia ne sono gli amati Figli e sapete che un amato figlio può sempre ottenere dal padre quel che desidera.

Miei cari, sono stato molto felice di meditare con tutti voi. Molti amati mi hanno rivelato le loro ottime esperienze. Molti amati che sono venuti qua aridi, mi hanno parlato e ho detto loro che dovrebbero trarre giovamento da questo santo viaggio e meditare. Sono molto felice del fatto che, obbedendomi, abbiano meditato e che Dio Kirpal abbia soddisfatto la loro fame e spento la loro sete.

Con quale gloria posso descriverlo? Posso solo dire questo per glorificarlo, per lodarlo: "Sono un ladro, momento dopo momento, sono un ladro di ogni cosa e sono saturo di peccati. Per favore, elargiscimi la grazia e perdona i miei peccati".

Egli venne nel mondo per insegnarci l'amore. Venne nel mondo per insegnarci l'umiltà dato che era l'Oceano dell'Amore, ne era la dimora. Sto solo distribuendo in questo mondo qualunque amore abbia ricevuto ai Suoi piedi.

Ogni giorno ho tenuto i Satsang sui bani di Sehjo Bai nei quali ha riportato tutto quel che ha ricevuto sedendo ai Piedi del suo Maestro, Mahatma Charan Das, e tutto quel che gli ha detto. Ella afferma amorevolmente che

Dio Onnipotente e il Maestro sono ambedue uno e la stessa cosa. Di fatto, il Maestro è colui che ci permette di incontrare Dio Onnipotente. Dio è sempre stato presente in noi eppure, nonostante questo, siamo venuti nel mondo tantissime volte. Non sappiamo quante volte siamo venuti nel mondo e quante mogli abbiamo avuto, quanti figli abbiamo avuto, quanti genitori abbiamo avuto. Tutto ciò è accaduto in continuazione anche se Dio Onnipotente era sempre presente in noi. Dio Onnipotente, pur essendo sempre presente, non impedisce al ladro di rubare, non impedisce ad alcuno di commettere atti negativi. Il Maestro ha acceso questa lampada della conoscenza in noi e ci ha mostrato quel Dio nascosto che è sempre stato dentro di noi. Come il colore è nella foglia e il fuoco nella pietra, similmente il nostro amato Maestro – acceso il lume della conoscenza, il lume del Naam in noi – ci ha mostrato che la Realtà, Dio Onnipotente, è dentro di noi.

Ho comunicato a tutti un messaggio: questa era un'opportunità preziosa offertaci dal Dio Kirpal di sedere nella Sua rimembranza. E dovremmo ricordarla anche quando siamo tornati a casa affinché possiamo continuare ad ottenere l'incoraggiamento, l'ispirazione di meditare. Inoltre, con tutti ho insistito per la tenuta del diario. In America un proverbio dice che conosciamo la qualità dell'albero solo dopo averne mangiato il frutto. Nello stesso modo possiamo conoscere la devozione solo dopo averla praticata. La Sant Mat non è una fiaba, è basata sulla Verità ed è la Verità suprema. Tutti i Santi e i Mahatma venuti nel mondo ci hanno posto sul Sentiero della Verità ispirandoci a percorrerlo.

Guru Ramdas Ji Maharaj disse: "Praticando il seva del Maestro, il Maestro estrae il gioiello del Naam e ve lo concede". Quale seva dobbiamo eseguire? La meditazione quotidiana e la purezza rappresentano il seva da praticare giornalmente. Se faremo quel seva, se serviremo il Maestro, allora Egli ci darà quel gioiello prezioso del Naam. Come la Forma Shabd del Maestro risiede in voi per incoraggiarvi a meditare, nello stesso modo anche il Potere Negativo è presente dentro di voi; e vi imbrogliava. Si sforza sempre affinché non riusciate a fare il vostro Bhajan e Simran. Se non ha buon esito dentro di voi, allora quando iniziate a meditare, risiedendo in qualche altro amato, lo ispira a elogiarevi. In quel modo, chi è influenzato dal Potere Negativo, loda quell'amato che medita: allora quel poveretto smette di meditare e cade facilmente.

Supponiamo che stiamo indossando una bella camicia, un bel cappotto o dei pantaloni; ci stanno bene. Se qualcuno dice: "Stai molto bene, sei elegante". Allora dovremmo dire: "Sì, è solo grazie all'abilità o alla maestria

del sarto che ha cucito gli abiti". Ma la mente, che risiede in noi, ci impedisce di realizzare che è il lavoro del sarto a rendere eleganti gli abiti. Anziché attribuire tutto il merito al sarto, pensiamo che gli abiti siano eleganti solo perché li indossiamo noi. Questa non è saggezza.

Nello stesso modo, se qualcuno ci dice che siamo ottimi meditatori od ottimi discepoli, non montiamoci la testa con l'orgoglio. Non dovremmo gonfiarci di ego – attribuiamo il merito al Maestro, infatti è solo per la presenza dello Shabd in noi, è solo per grazia del Maestro che la gente vede che siamo buoni o pensa che siamo migliori di loro. Non dovremmo accettare alcun merito per noi stessi, dovremmo sempre trasferirlo al Maestro.

Guardate l'amato Maestro: era il Possessore di Tutto, l'Onnipotente, tuttavia rimase nascosto; se qualcuno lo lodava, diceva: "Questa è tutta la grazia del mio amato Maestro, Baba Sawan Singh". Chi di noi è stato benedetto con l'opportunità di sedere ai Suoi piedi e di bere il Nettare, sa quanta umiltà serbasse il nostro beneamato Maestro. Se qualcuno lo lodava, attribuiva sempre il merito al Maestro ed apprezzava sempre le cose del suo amato Maestro. Se qualcuno gli diceva: "Questo fu toccato dal tuo Maestro", lui l'apprezzava moltissimo e se lo poneva sul capo. Avete letto della sua umiltà nel bhajan che scrisse personalmente: "O Signore, anche le tue scarpe sono migliori di me poiché hanno il privilegio di essere attaccate ai Tuoi piedi mentre io sono lontano da te". Kabir Sahib dice con amore: "Offro la mia pelle per far scarpe a colui che pratica la devozione di Dio, che ricorda Dio Onnipotente anche durante il sonno – se pronuncia il nome di Dio, sono pronto a sacrificarmi, offro la pelle del mio corpo per fare scarpe a quella persona".

Il significato di tutte queste cose è che dobbiamo ricordare tale santo viaggio e fare tutto quel che l'Amato Maestro ci ha suggerito. Dovremmo sempre ricordare le sue parole preziose: "Abbandonate centinaia di lavori per partecipare al Satsang e migliaia di lavori per meditare". Diceva altresì: "Non dovremmo nutrire il corpo senza aver nutrito prima l'anima". Sappiamo che il corpo si indebolisce se non mangiamo; ma non prestiamo mai attenzione alla debolezza della nostra anima. Come il cibo è benefico per la salute, per il corpo, nello stesso modo il cibo dell'anima è la meditazione dello Shabd Naam. I Maestri amano il Sangat più di loro stessi. Guru Gobind Singh disse: "O Signore, possa la mia famiglia vivere felicemente e possano tutti rimanere attaccati ai Tuoi piedi, nella Tua volontà". La famiglia dei Santi, la famiglia dei Maestri è il Sangat.

Alla fine, vorrei desiderare a tutti voi un felicissimo e sicuro viaggio di ritorno, al riguardo desidero per voi tutto il meglio. E spero che, una volta

tornati a casa, continuerete a fare il Satsang e a meditare.

74

*Per avere la Sua compagnia**Sant Ajaib Singh Ji**un discorso di saluto a "Le Moulin de Sant Ji", Silly-Tillard,
Francia il 10 giugno 1994*

Sono molto riconoscente ai miei amati Signori Onnipotenti Kirpal e Sawan, che ci hanno dato quest'opportunità di cantare le loro lodi. Come tutti sappiamo, si sono radunate qua persone che conoscono tantissime lingue diverse. Se tradurremo il satsang in tutte le lingue parlate qua, non creerà un'atmosfera amorevole per il Satsang. Gli amati che sono stati a Bombay, sanno che si radunano persone che parlano otto lingue diverse, ma il Satsang avviene in un'unica lingua: il punjabi. (*Molte risate durante le cinque diverse traduzioni che seguono come Sant Ji tenta di continuare e le traduzioni proseguono*). In ogni caso, il Donatore appaga il desiderio ardente delle care anime.

Dopo la fine del Satsang, i capigruppo organizzano i loro gruppi per tradurre agli amati nella loro lingua. Il Satsang sarà tenuto in due lingue; tradurremo solo in inglese. E in seguito i capigruppo possono organizzare gruppi per tradurre nella loro lingua.

Coloro che sono stati in India nei gruppi ricorderanno che molte volte accade questo: quando chiediamo alla gente se hanno domande, dicono: "No, permettici di sedere in silenzio e di avere il tuo darshan; non abbiamo domande da farti".

Kabir Sahib ha detto che vale la pena guardare la fronte e gli occhi del Maestro, poiché la Verità – la Luce della Verità – accompagna sempre il Maestro. Coloro che riescono a calmare la mente, l'attenzione, capiscono ogni cosa ed ottengono la vera beatitudine. Occorre ricevere il darshan del Sadhu guardandolo negli occhi e nella fronte, in quanto la gloria della Verità lo accompagna sempre.

Guru Nanak Sahib ha detto che uno vede l'immagine di Dio Onnipotente secondo i sentimenti o le emozioni che nutre. Se guardiamo il Maestro con gioia, se lo guardiamo con tristezza, lo vediamo con qualunque sentimento abbiamo. Il corpo del Maestro è come uno specchio. Sapete che se guardiamo uno specchio con il sorriso negli occhi, vediamo noi stessi sorridere; se guardiamo uno specchio con le lacrime agli occhi, vediamo noi stessi pian-

gere. Non è colpa dello specchio se sorridiamo o piangiamo, è colpa nostra: nello stesso modo vediamo il Maestro con qualunque sentimento nutriamo verso di Lui.

Dopo il canto di alcuni bhajan, Sant Ji continuò:

Mi inchino ai Piedi dei Guru Dev Onnipotenti Signori Sawan e Kirpal, che ci hanno dato quest'opportunità di cantare le loro lodi. Solo la loro grazia ci ha reso devoti ai loro santi Piedi. È solo per la loro grazia che noi, menti immemori, stiamo praticando la loro devozione.

Possiamo incontrare Dio Onnipotente solo meditando e compiendo le pratiche spirituali insegnateci dai Santi e dai Mahatma. Tutti i Santi e i Mahatma hanno annunciato lo stesso messaggio: Dio è dentro di noi, e fino ad ora, chiunque lo abbia incontrato, vi è riuscito solo entrando nell'intimo. Anche in futuro, chiunque desideri farlo, ci riuscirà in questo modo.

Guru Nanak Sahib ha detto altresì che chi cerca Dio Onnipotente fuori dal proprio corpo, spreca tempo proprio come gli operai che lavorano tutto il giorno senza ottenere in cambio alcun compenso. I Sant Satguru ci dicono che otteniamo molto velocemente e facilmente l'effetto della compagnia che frequentiamo. Se frequentiamo ladri e scassinatori, otteniamo l'abitudine di rubare e di commettere furti. Se andiamo in compagnia di ubriaconi e di mangiatori di carne, anche noi diventiamo come loro; diventiamo ubriaconi e mangiatori di carne. Similmente, se andiamo in compagnia di coloro che giocano d'azzardo, anche noi diventiamo giocatori d'azzardo.

Praticando la devozione di Dio, i Santi e i Mahatma, gli amati di Dio diventano la Forma della devozione; e ogni singola cellula dei loro corpi emana quel colore della devozione divina. Dunque, anche quei dilette che vanno in loro compagnia, ottengono il colore del Naam. Ottengono il colore del Naam senza alcuno sforzo, semplicemente trascorrendo tempo in compagnia dei Santi e dei Mahatma.

Tale compagnia, in cui la nostra mente immemore capisce la Realtà, è solo di un Santo, di un Mahatma perfetto. Nella loro compagnia la nostra mente si calma. Pertanto, dobbiamo abbandonare le compagnie negative per andare nella compagnia degli amati di Dio.

Kabir Sahib disse che anche il cane di un devoto del Signore è migliore della madre di un peccatore o di una persona mondana; infatti, almeno il cane del devoto ascolta il nome del Signore, mentre la madre di un peccatore oppure la persona mondana vi trascinano o vi portano sempre verso il peccato. Se c'è qualche animale che vive nell'ashram di un Sadhu o di un Mahatma, anche se non può parlare, almeno può sentire: ottiene l'effetto di

qualunque cosa ascolti.

Guru Ram Das Ji Maharaj dice: “Perché non è rimasta senza figli quella madre che ha dato nascita a una persona mondana, se non è nato un santo con il desiderio e la brama di praticare la devozione del Signore?”. Sarebbe stato di gran lunga meglio per la madre non partorire. Sarebbe stato meglio per lei rimanere senza figli piuttosto che dare nascita a qualcuno nel cui cuore non risiede il Nome del Signore. Tale persona rimane vuota e soffre molto.

Baba Bishan Das diceva una storia riguardo all'influsso della compagnia che frequentiamo. Diceva che una volta c'era un nido in cui si trovavano due pappagalli. Un giorno scoppiò un'enorme bufera e, di conseguenza, i due si separarono. Uno di loro finì in un villaggio che era pieno di ladri e di rapinatori, l'altro capitò nell'ashram di un Sadhu.

Chi atterrò nel villaggio dei ladri e dei rapinatori, non imparò altro che i loro trucchi e pensieri. Mentre l'altro pappagallo, a causa della compagnia del Sadhu, imparò le cose positive.

Una volta un re che si trovava fuori nella giungla a cacciare, incontrò una tigre. Il re rimase così terrorizzato che fuggì dalla giungla. Andò nel villaggio dei ladri per cercare protezione, aiuto. Non appena il pappagallo vide il re, prese a dire: “Ecco il re, ha una corona che è incastonata di diamanti. Uccidetelo, prendetelo, non fatelo scappare”.

Il re riusciva a capire il linguaggio dei pappagalli, dunque estrasse subito la spada per uccidere il pappagallo. Ma poi pensò che era meglio per lui fuggire da quel villaggio, poiché si rese conto che era arrivato nel luogo sbagliato.

Il re fuggì e, allorché si avvicinò all'ashram del Sadhu, l'altro pappagallo guardò il re e disse: “Benvenuto caro, benvenuto; questa è la tua casa. Vieni dentro, siediti con calma e riposa”. Il re rimase sbigottito: un minuto prima aveva visto un pappagallo che diceva alla gente di catturarlo e di ucciderlo per prendere tutta la sua ricchezza. Ed ecco un altro pappagallo che era così gentile e premuroso da dargli il benvenuto: “Questa è la tua casa, vieni a riposare”.

Domandò al pappagallo: “Tu e l'altro pappagallo sembrate simili, ma qual è il motivo per cui lui è diventato mio nemico e voleva derubarmi. Ed ecco tu, sei così gentile e generoso da darmi il benvenuto alla tua casa!”.

L'uccello disse al re la storia: “Entrambi proveniamo dalla stessa madre, abbiamo vissuto nello stesso nido, ma ci siamo separati a causa di quella tempesta. Lui è andato nella compagnia di ladri, di rapinatori e quindi ha imparato tutti i trucchi e il linguaggio dei ladri, è diventato come loro. Io

sono stato molto fortunato che ho ottenuto la compagnia di questo Sadhu. Per quello vedo tutti come anime, come figli dello stesso padre, ecco perché sono buono e ti offro il benvenuto”.

Il significato di questa storia è che uno si trasforma secondo la compagnia che frequenta. Sebbene tutti e due i pappagalli provenissero dalla stessa madre, ambedue vissero nello stesso nido, mangiarono lo stesso cibo, tuttavia a causa della compagnia che frequentarono, diventarono totalmente diversi.

Hirnakash era il re di Multan, ora in Pachistan. Hirnakash dimenticò l'esistenza di Dio Onnipotente, anche se ricevette la Luce di Dio Onnipotente. Ma suo stesso figlio Praladh, che nacque da lui, diceva: “Dio è sotto l'acqua, Dio è sulla terra, Dio è nel cielo. Il Signore Onnipotente esiste dappertutto”. Perché così tanta differenza? Solo per la compagnia che frequentarono.

Chi crede nelle parole del Maestro e chi obbedisce alle parole del Maestro e ne diventa il portavoce, è chiamato *gurumukh*. Mentre chi obbedisce ai dettami della mente, chi agisce secondo i dettami della mente e crea ogni difficoltà a causa della mente, è chiamato *manmukh*.

Nella compagnia dei Santi

Guru Arjan Dev

questo è l'Ashtapadi numero sette del "Sukhmani Sahib"; il resto dell'inno e il libro di commenti di Santi Ji è pubblicato come "The Jewel of Happiness"

*Il Par Brahm è inaccessibile e insondabile,
 chiunque ripeta il Suo Nome ottiene la liberazione.
 Nanak chiede: ascolta, o amico!
 la storia meravigliosa dei Santi.
 In compagnia dei Santi il volto diviene radioso,
 In compagnia dei Santi uno perde tutte le impurità,
 In compagnia dei Santi l'orgoglio svanisce,
 In compagnia dei Santi si manifesta la conoscenza di Dio.
 In compagnia dei Santi si vede Dio vicino,
 In compagnia dei Santi ogni cosa è risolta.
 In compagnia dei Santi si ottiene il gioiello del Naam,
 In compagnia dei Santi rimane un unico sforzo.
 Quale anima può descrivere la gloria dei Santi?
 Nanak dice: la gloria dei Santi è immersa nella gloria di Dio.
 In compagnia dei Santi si ottiene il Dio Invisibile.
 In compagnia dei Santi l'uomo fiorisce sempre.
 In compagnia dei Santi il fuoco viene sotto controllo.
 In compagnia dei Santi uno assapora il Nettare.
 In compagnia dei Santi uno diviene la polvere dei piedi di tutti,
 In compagnia dei Santi il modo di parlare diventa soave.
 In compagnia dei Santi non si corre da nessuna parte,
 In compagnia dei Santi la mente ottiene una posizione stabile.
 In compagnia dei Santi uno diventa diverso dalla Maya,
 Nanak dice: in compagnia dei Santi Dio è compiaciuto.
 In compagnia dei Santi tutti i nemici diventano amici,
 In compagnia dei Santi si diventa molto puri.
 In compagnia dei Santi non si prova inimicizia verso alcuno.
 In compagnia dei Santi non ci si allontana dal buon sentiero.
 In compagnia dei Santi non si considera nessuno negativo,
 In compagnia dei Santi uno ottiene la gioia suprema,*

*In compagnia dei Santi non si ottiene la febbre (dell'ego),
In compagnia dei Santi si abbandona l'egoismo.
Lui stesso conosce la grandezza dei Santi,
Nanak dice: v'è stretta amicizia tra Dio e i Santi.
Non si dovrebbe fuggire dalla compagnia dei Santi,
Si ottiene sempre felicità nella compagnia dei Santi.
Si trovano le cose invisibili nella compagnia dei Santi,
Si tollera l'insopportabile nella compagnia dei Santi.
In compagnia dei Santi uno dimora nel luogo più elevato,
In compagnia dei Santi si raggiunge il palazzo.
In compagnia dei Santi si riconoscono tutte le religioni,
In compagnia dei Santi esiste un unico Par Brahm.
In compagnia dei Santi si conquista il Tesoro del Naam,
Nanak dice: mi sacrifico per i Santi.
In compagnia dei Santi tutta la famiglia viene liberata,
In compagnia dei Santi gli amici, la famiglia conseguono la liberazione.
In compagnia dei Santi si ottiene quella ricchezza.
In compagnia dei Santi anche Dharam Raj pratica seva,
In compagnia dei Santi anche gli dèi e gli angeli cantano le sue lodi.
In compagnia dei Santi i peccati scompaiono,
In compagnia dei Santi uno canta le lodi del Nettare.
In compagnia dei Santi uno va dappertutto,
Nanak dice: in compagnia dei Santi la nascita umana ha buon esito.
In compagnia dei Santi uno non deve lavorare duramente,
Incontrando e guardando i Santi, il malvagio Potere Negativo viene sconfitto,
In compagnia dei Santi si evita l'inferno.
In compagnia dei Santi uno vive nell'agio e nella pace di questo mondo come pure dell'altro,
In compagnia dei Santi ci si unisce con Dio dal quale si è separati.
Uno ottiene qualunque cosa desideri, la compagnia dei Santi non è vana.
Il Par Brahm vive nel cuore dei Santi;
Nanak dice: si ottiene la liberazione prestando ascolto alle parole dei Santi.
Fammi ascoltare il Naam del Signore nella compagnia dei Santi,
In compagnia dei Santi posso cantare le lodi del Signore.
In compagnia dei Santi non si può dimenticarlo,
In compagnia dei Santi uno sarà liberato sicuramente.
In compagnia dei Santi Dio sembra molto dolce.*

*In compagnia dei Santi lo si scorge in ogni cuore.
In compagnia dei Santi uno diventa obbediente.
In compagnia dei Santi la liberazione è nostra.
In compagnia dei Santi tutte le malattie sono guarite,
Nanak dice: uno incontra i Santi se è predestinato.
Nemmeno i Veda conoscono la grandezza dei Santi,
Descrivono qualunque cosa abbiano udito.
La Gloria dei Santi è al di sopra delle tre qualità.
La Gloria dei Santi pervade ogni dove, non esiste fine ad essa.
La Gloria dei Santi è sempre illimitata.
La Gloria dei Santi è la più alta dell'alto.
La Gloria dei Santi è la più grande dei grandi.
Soltanto loro la conoscono.
Nanak dice: "Fratello, non esiste differenza tra i Santi e Dio".*